

Menneskers selvoppfatning og aktivitet med hest

Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder i aktivitet med hest?

En teoretisk oversikt og en empirisk utdypning.

Åshild Bakkland



Masteroppgave i pedagogikk
Det utdanningsvitenskapelige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

22 august 2008

SAMMENDRAG AV MASTEROPPGAVEN I PEDAGOGIKK

TITTEL:

Menneskers selvoppfatning i aktivitet med hest.

Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder i aktivitet med hest?

AV:

Åshild Bakkland

EKSAMEN:

Master i pedagogikk

Studieretning: Pedagogisk psykologisk rådgivning

SEMESTER:

Høsten 2008

STIKKORD:

Selvoppfatning, begrepsavklaring og prosesser for utvikling

Hesten som pedagogisk verktøy

Instruktørens sentrale rolle i arbeid med mennesker og hest

Bevisstgjøring av prosesser som styrker selvoppfatningen

PROBLEMOMRÅDE OG PROBLEMSTILLING

Tema for oppgaven er å belyse menneskers selvoppfatning i aktivitet med hest.

Min hovedproblemstilling er;

Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder i aktivitet med hest?

Jeg delte hovedproblemstillingen i delspørsmål for å få et mer nyansert bilde av selvoppfatningens sammensetning.

Hvordan kan menneskers sosiale selvoppfatning påvirkes i aktivitet med hest?

Hvordan kan menneskers emosjonelle selvoppfatning påvirkes i aktivitet med hest?

Hvordan kan menneskers fysiske selvoppfatning påvirkes i aktivitet med hest?

Hvordan kan menneskers akademiske selvoppfatning påvirkes i aktivitet med hest?

På bakgrunn av egne positive erfaringer i mitt arbeid med mennesker og hest, har jeg et ønske om å rette oppmerksomheten mot; hva er det som gjør at så mange mennesker opplever positive erfaringer i kontakt med hest? Etter en del undring antar jeg at disse positive erfaringene ofte bunner i en felles nevner, nemlig selvoppfatning.

Selvoppfatning er en komplisert konstruksjon av en psykologisk tilstand som er vanskelig å avgrense og presisere. I mitt arbeid ble det derfor nødvendig å innlede oppgaven med en begrepsavklaring av selvoppfatning og prosesser som utvikler og påvirker den. Sentrale litteraturkilder i arbeidet er blant annet; Rosenberg (1979) Bandura (1986, 1997), Skaalvik og Skaalvik (1996), Shavelson et al. (1976) og Marsh (1990).

Jeg konstruerte en egen alternativ modell ved å integrere selv vurderingstradisjonen (Rosenberg 1979) og forventningstradisjonen (Bandura 1997). Teoriene belyser ulike sider ved selvoppfattningen, men har mange likhetstrekk. Modellen illustrerer en analyse av begrepet selvoppfatning og prosesser for utvikling av selvoppfatning. Jeg anlegger diskusjonen slik, fordi mine informanter og andre instruktører virker relativt ubevisste på hvilke prosesser som ligger til grunn for å styrke selvoppfatningen.

Modellen har skapt et rammeverk for mitt arbeid i å finne ut **hvordan** selvoppfatning kan styrkes i aktivitet med hest i lys av prosesser som; reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribusjon, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres

eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner. Prosessene kan igjen belyses innenfor fire hovedområder: akademisk, sosial, emosjonell og fysisk selvoppfatning.

Det finnes lite dokumentert forskning på feltet om menneskers selvoppfatning kan styrkes i aktivitet med hest. Allikevel er det en stor erfaringsbasert plattform blant fagfolk på feltet, som tilsier at hesten egner seg som pedagogisk verktøy for å styrke mennesker selvoppfatning.

METODE

I mitt prosjekt ønsker å undersøke om mine antakelser at menneskers selvoppfatning kan styrkes i aktivitet med hest er reelle. Jeg har gjort en kvalitativ undersøkelse, hvor jeg har intervjuet to fagpersoner som har lang erfaring og høy kompetanse i arbeid med mennesker og hest. Disse fagpersonene utgjør mine kilder for å utdype erfaringer i arbeid med mennesker og hest. Jeg hadde som mål å innhente beskrivelser av og refleksjoner rundt deres arbeid, som ville gi meg en dypere forståelse av hvordan de forstår begrepet selvoppfatning og prosesser som kan påvirke den.

RESULTATER OG HOVEDKONKLUSJONER

Jeg kan trekke ut flere hovedfunn fra mitt prosjekt.

1. Selvoppfatning er et sammensatt og diffust begrep. Det er stor variasjon i begepsbruk for omtale av hvordan mennesker oppfatter seg selv.
2. Aktivitet med hest gir mange muligheter som pedagogisk verktøy for å styrke selvoppfatningen.
3. Samspillet mellom faktorene instruktøren, hestens egenart og rytteren viser seg å spille en sentral rolle for et vellykket arbeid med mennesker og hest med tanke på å styrke selvoppfatningen. Instruktørens egenskaper spiller en avgjørende rolle.
4. Arbeid med tanke på å styrke menneskers selvoppfatning er en krevende oppgave for pedagogen. Han/hun bør ha god innsikt i hvilke prosesser som kan bidra til å styrke selvoppfatningen. Den alternative modell kan fungere som et hjelpemiddel for å forstå selvoppfatningens sammensetning og prosesser som påvirker dens utvikling.

Disse hovedfunnene viser at arbeid med tanke på å styrke menneskers selvoppfatning er komplisert. Det er mange faktorer som må ligge til rette for at menneskers selvoppfatning skal styrkes i aktivitet med hest

Informasjon fra mine informanter og innsikt i tidligere forskning på feltet illustrerer stor begrepsvariasjon ved omtale av elementer for menneskers selvoppfatning og hvilke prosesser som styrker den. I min analyse av materialet, var det utfordrende å få en helhetlig oversikt over begrepet. Den alternative modellen illustrerer begrepet selvoppfatning og prosesser for utvikling av selvoppfatning. Den fungerte som et rammeverk for og drøfte resultatene fra mine informanter med fokus på ulike prosesser og teori som kan belyse hvordan positiv utvikling av selvoppfatning på ulike områder settes igang.

Aktivitet med hest gir pedagogen mange muligheter for å drive pedagogisk virksomhet med tanke på å styrke selvoppfatningen. Et vellykket arbeid vil i stor grad avhenge av instruktørens kompetanse på tema og hans/hennes evne til å tilpasse aktiviteten individuelt.

FORORD

Endelig ferdig. Det skal bli utrolig godt å sette punktum. Masterarbeidet har vært en lang, krevende, ensom og sist men ikke minst lærerik prosess. Nå vet jeg at jeg kan hvis jeg vil!

Det er mange som fortjener en stor takk. Først vil jeg takke min veileder Bodil S. Olaussen som ”dukket opp” midt i prosessen og reddet meg fra å gi opp. Bodil, du har vært en utrolig inspirasjonskilde, som viste at du hadde tro på meg fra første stund. Du har alltid gitt meg konstruktive og informative tilbakemeldinger som viste meg veien videre. Du har vært tydelig oppmuntrende og suveren på å gi ros. Mine veiledningstimer har vært avgjørende i forhold til å komme i mål med denne oppgaven.

Jeg vil også takke mine informanter som delte sine erfaringer med meg. Dere gav meg et veldig spennende materiale å jobbe med og inspirerte meg i mitt arbeid.

Til slutt vil jeg takke mine kolleger fra Beitostølen Helsesportsenter som har fulgt store deler av min skriveprosess og vist mitt arbeid oppmerksomhet, lyttet og hjulet meg med tekniske utfordringer. Takk også til venner og familie som har støttet meg til å holde ut og lyttet ved motgang og medgang. Det har betydd mye for meg.

Oslo 22. august 2008

Åshild Bakkland

Innhold

INNHold	1
1. INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV OPPGAVE	6
1.2 PROBLEMSTILLING	7
1.3 OPPGAVENS OPPBYGNING OG STRUKTUR.....	8
1.4 AVGRENSNING?	9
2. BEGREPSDRØFTING AV SELVOPPFATNING.....	10
2.1 HISTORISK OVERSIKT FOR SELVOPPFATNINGENS OPPRINNELSE	10
2.2 PEDAGOGISK PSYKOLOGISK PERSPEKTIV PÅ SELVOPPFATNING	11
2.2.1 Skaalvik og Skaalviks syn på selvoppfatning	11
2.2.2 Selvvurderingstradisjonen representert ved Rosenberg.....	14
2.2.3 Forventningstradisjonen representert ved Bandura	15
2.2.4 Shavelson et al.s syn på selvoppfatning	15
2.3 OPPSUMMERING OG DRØFTING AV ULIKE DEFINISJONER OG BEGREPSBRUK SOM LEDER TIL UTVIKLING AV EN ALTERNATIV MODELL FOR SELVOPPFATNING	17
2.4 ALTERNATIV MODELL FOR SELVOPPFATNING	21
3. UTVIKLING AV SELVOPPFATNING	23
3.1 ROSENBERG	23
3.1.1 Den faktiske selvoppfatning	24
3.1.2 Den ideelle selvoppfatning	26
3.1.3 Den presenterte selvoppfatning.....	27
3.1.4 Reflekterte vurderinger	29

3.1.5	<i>Sosial sammenligning</i>	30
3.1.6	<i>Selv attribuering</i>	30
3.1.7	<i>Psykologisk sentralitet</i>	31
3.2	BANDURA	32
3.2.1	<i>Mestringserfaringer</i>	33
3.2.2	<i>Andres eksempler</i>	35
3.2.3	<i>Verbal overtalelse</i>	36
3.2.4	<i>Fysiologiske og emosjonelle reaksjoner</i>	37
3.3	SKAALVIK OG SKAALVIK.....	38
3.4	BETYDNING AV POSITIV SELVOPPFATNING.....	39
3.5	DRØFTING OG OPPSUMMERING	40
4.	FORSKNING OM HEST SOM KAN KNYTTES MOT TEORI OM SELVOPPFATNING	41
4.1	HESTENS EGENART	41
4.2	ANIMAL ASSISTED THERAPY (AAT).....	42
4.3	EQUINE FACILITATED PSYCOTHERAPY (EFP)	44
4.4	TERAPIRIDNING	46
4.5	HIPPOTERAPI	46
4.6	FORSKNING OM HVORDAN AKTIVITET MED HEST KAN STYRKE MENNESKETS SELVOPPFATNING	47
4.6.1	<i>Det fysiske området</i>	47
4.6.2	<i>Det sosiale området</i>	48
4.6.3	<i>Det emosjonelle området</i>	49
4.6.4	<i>Det akademiske området</i>	50
4.7	OPPSUMMERING	51

5. METODE	53
5.1 KVALITATIVE INTERVJU	53
5.1.1 Intervjuguide	54
5.1.2 Forarbeid; Pilotintervju.....	56
5.1.3 Utvalg.....	56
5.1.4 Intervjusituasjon	57
5.1.5 Transkribering	58
5.1.6 Analyse av intervjudata.....	58
5.2 VERIFISERING.....	62
5.2.1 Validitet.....	62
5.2.2 Begrepsvaliditet.....	63
5.2.3 Reliabilitet.....	64
5.2.4 Generaliserbarhet.....	65
5.3 ETIKK.....	66
5.4 OPPSUMMERING	67
6. RESULTATPRESENTASJON	68
6.1 SELVOPPFATNING: HVORDAN FORSTÅS BEGREPET OG BRUKES DET?	68
6.2 FAKTORER SOM PÅVIRKER RYTTERENS SELVOPPFATNING I AKTIVITET MED HEST 70	
6.2.1 Instruktøren.....	70
6.2.2 Hestens egenart.....	71
6.2.3 Rytteren.....	73
6.3 SELVOPPFATNING BELYST I EN TEORETISK INNDELING : HVORDAN KAN AKTIVITET MED HEST BIDRA TIL Å STYRKE SELVOPPFATNINGEN PÅ ULIKE OMRÅDER?	76

6.3.1	<i>Sosial selvoppfatning</i>	77
6.3.2	<i>Emosjonell selvoppfatning</i>	81
6.3.3	<i>Fysisk selvoppfatning</i>	83
6.3.4	<i>Akademisk selvoppfatning</i>	86
6.4	OPPSUMMERING	87
7.	DRØFTNINGSDEL	88
7.1	SELVOPPFATNING; STOR BEGREPSVARIASJON	88
7.2	DEN ALTERNATIVE MODELL	89
7.3	SENTRALE KATEGORIER FOR DANNELEN AV SELVOPPFATNING	89
7.4	PROSESSEN STYRKING AV SELVOPPFATNINGEN I AKTIVITET MED HEST	90
7.4.1	<i>Reflekterte vurderinger</i>	90
7.4.2	<i>Sosial sammenligning</i>	92
7.4.3	<i>Selvattribuering</i>	94
7.4.4	<i>Psykologisk sentralitet</i>	95
7.4.5	<i>Mestringserfaringer</i>	96
7.4.6	<i>Andres eksempler</i>	97
7.4.7	<i>Verbal overtalelse</i>	98
7.4.8	<i>Fysiologiske og emosjonelle reaksjoner</i>	99
7.5	OPPSUMMERING	99
8.	PEDAGOGISKE KONSEKVENSER	101
9.	VIDERE FORSKNING	102
	KILDELISTE	103
	FIGUROVERSIKT	
	VEDLEGG	

1. INNLEDNING

Det er en økende interesse for hestehold i Norge. Organisasjonen ”Hest og Helse” ble stiftet i 1970 for å ivareta hestens framtidige bruk; ”til fysisk og psykisk fostring, funksjonshemmedes behov og sosiale oppgaver”. De la i 2003 fram en rapport fra et treårig prosjekt om ”Bruk av hest i helsearbeid”. Prosjektet har samlet informasjon gjennom landsomfattende spørreundersøkelser fra hestesenter, rideklubber, helseinstitusjoner, helsesportsenter, fagskoler, fra forskningsrapporter og ved bruk av Internett. Rapporten viser at hesten kan brukes i terapeutisk funksjon og som pedagogisk redskap på mange områder som:

- psykisk helsevern
- psykisk rehabilitering
- rehabilitering av rusmisbrukere
- spesial- og sosialpedagogiske tiltak for barn og unge
- i arbeid med blant annet svaksynte, døve autister og andre typer funksjonshemming
- i Grønn Omsorg/”Inn På TUNET”- tiltak hvor målgruppene blant annet kan være som nevnt ovenfor.

Det poengteres også i rapporten at hesten skiller seg fra andre dyr med hensyn til kontaktform. Dens fysiske størrelse og krefter gjør at vi mennesker ikke har mulighet til å kontrollere den om vi ikke mestrer å få til et samspill. I sin natur er hesten et fluktdyr. Hvis hesten blir skremt, vil den flykte fra det den oppfatter som truende eller farlig. For å kunne håndtere og kontrollere hesten, må det opprettes en følelsesmessig kontakt med den gjennom samarbeid og tillit. Fysisk styrke vil i liten grad kunne opprette denne kontakt og kontroll med hesten. Du må kunne ”lese” hestens instinktive signaler og respondere på dem slik at du kan samarbeide med den på dens premisser (Hest og Helse:2003).

”Hest og Helse” driver også for tiden et prosjekt i samarbeid med Norsk Hestesenter hvor de ønsker å kartlegge bruk av hest i psykisk helsevern. De har engasjert Østlandsforskning til å

gjøre denne undersøkelsen. De ønsker å bruke resultatene fra forskningsprosjektet til å vurdere hvilke prioriteringer som bør gjøres på dette forskningsområdet.

De overnevnte fakta og mine erfaringer som pedagog og rideinstruktør har inspirert meg i mitt masterarbeid. Jeg ønsker å undersøke virkningen av bruk av hest i helsearbeid med selvoppfatning i fokus.

1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV OPPGAVE

I lys av min erfaring i arbeid med mennesker og hester, har jeg ofte undret meg over hva det er med hesten som gjør at så mange mennesker opplever positive erfaringer og mestringsopplevelser i kontakt med den. Jeg er spesielt interessert i å finne ut om aktivitet med hest kan virke positivt på menneskers selvoppfatning.

Jeg har lest, sett og snakket mye med fagfolk om hvordan man kan bruke hesten som et pedagogisk verktøy. Egne og andres erfaringer tilsier at hesten kan være et unikt verktøy for å styrke selvoppfatningen. Rapporten og prosjektet fra "Hest og Helse" viser bl.a. at hesten egner seg som og blir brukt som pedagogisk verktøy på flere områder med tanke på både fysisk og psykisk helse.

Dessverre er det lite dokumentert kunnskap om hvorfor nettopp samspill med hesten kan virke positivt på menneskets selvoppfatning. Forskningen på dette området er beskjedent både i Norge og internasjonalt, men et helt nytt forskningsprosjekt på dette feltet er i startfasen her i Norge. En gruppe på Universitetet for Miljø- og Bio-vitenskap (UMB) Ås, skal forske på temaet "hesten som terapeut" i et prosjekt over 3 år (Norsk Hestesenter 2008). De skal ta utgangspunkt i ei gruppe på 40 ungdommer fra ulike ungdomsskoler i Østlandsområdet. Ungdommene skal velges ut fra at de har atferdsvansker eller andre sosiale problemer. I små grupper skal ungdommene være i aktivitet med hest over en periode på 6 måneder. I denne perioden vil forskerne fra Ås arbeide aktivt med å analysere hva som skjer i samspillet mellom ungdommene og hesten.

Bø & Helle (2002) hevder at pedagogikk i dag er en vitenskap som er deskriptiv, årsaksforklarende og normativ. Den søker å forklare hva det er som gjør at barn og voksne utvikles på den ene eller andre måten. Pedagogisk vitenskap søker å fastsette normer for

typer av oppdragelse, læring, undervisning m.m. som anses som optimale og ønskelige. Dette skjer på bakgrunn av beskrivelser, årsaksforklaringer og teoretiske analyser av mål og meninger av samfunnets satsinger på skole og utdanning (ibid). I pedagogisk sammenheng mener jeg det bør legges vekt på å utvikle og bevare en optimal selvoppfatning for å utvikle en optimal læringssituasjon.

Marsh (1990:408) refererer til Zirkel som sier: *”It has become increasingly clear in the light of the school’s attempt to serve the disadvantaged that the schools have a fundamental responsibility to enhance the self-concepts of their students”*.

Charon (2001) viser til James (1915) som hevder at “Self-concept” er en skiftende justerbar prosess som påvirker hva vi gjør i enhver situasjon.

Jeg mener både Zirkel og James påpeker viktige elementer for hvorfor en god selvoppfatning bør utvikles og bevares i pedagogikkens ånd.

Ved kritisk tenkning kan man undre seg over om det er selvoppfatning som ligger til grunn for den mentale helse og livskvalitet, eller omvendt? Jeg vil hevde at det er en sterk sammenheng, hvor det vil være formålstjenelig som pedagog å jobbe med selvoppfatning for å styrke menneskers livskvalitet og mentale helse.

1.2 PROBLEMSTILLING

Jeg anser bevaring og styrking av menneskers selvoppfatning som fundamentalt viktig i pedagogisk arbeid. Basert på mine erfaringer og antakelser ønsker jeg derfor å forstå hvordan menneskers selvoppfatning kan styrkes i aktivitet med hest, i lys av teori om selvoppfatning. Ved å få innsikt i hvordan selvoppfatning utvikles og påvirkes, mener jeg det kan være mulig å få klarhet i hvor vidt nettopp aktivitet med hesten kan egne seg som et pedagogisk verktøy for å styrke selvoppfatningen. På bakgrunn av min erfaring og undring rundt hva som skjer i samspeilet mellom mennesket og hesten, blir min problemstilling:

Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder i aktivitet med hest?

Selvoppfatning er en komplisert og omfattende konstruksjon. Jeg finner det derfor nødvendig å besvare hovedproblemstillingen gjennom fire delspørsmål.

Hvordan kan menneskers sosiale selvoppfatning påvirkes i aktivitet med hest?

Hvordan kan menneskers emosjonelle selvoppfatning påvirkes i aktivitet med hest?

Hvordan kan menneskers fysiske selvoppfatning påvirkes i aktivitet med hest?

Hvordan kan menneskers akademiske selvoppfatning påvirkes i aktivitet med hest?

Videre drøfter jeg problemstillingen i lys av kategoriene: reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribusjon, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner. Disse kategoriene illustrerer prosesser for hvordan selvoppfatningen kan styrkes på ulike måter (Rosenberg 1979, Bandura 1997). Til slutt drøfter jeg kategoriene i lys av eksempler tilknyttet selvoppfatning basert på informasjon fra mine informanter og tidligere forskning.

1.3 OPPGAVENS OPPBYGNING OG STRUKTUR

Kapittel 1 presenterer bakgrunn for valg av tema, problemstilling, avgrensning og en oversikt over arbeidet.

I kapittel 2 presenteres begrepet selvoppfatning slik jeg velger å forstå det i denne oppgaven. Jeg bygger min tolkning på ulike sentrale teoretiske perspektiver. Kapittelet avsluttes med en definisjon for dette arbeidet og en alternativ modell som fokuserer på begrepet og utviklingsprosesser.

I kapittel 3 gis en oversikt i hvordan menneskers selvoppfatning påvirkes og utvikles basert på Rosenberg, Bandura og Skaalvik og Skaalviks teorier. Leser får en utfyllende innføring i kategoriene reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribusjon, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner som beskriver prosessen hvordan selvoppfatningen kan påvirkes.

Kapittel 4 gir en framstilling av tidligere forskning på feltet mennesker i aktivitet med hest med selvoppfatning i fokus.

I kapittel 5 framstilles det empiriske arbeid oppgaven baseres på. Gjennom kvalitative intervjuer innhentes relevant informasjon for å utdype problemstillingen.

I kapittel 6 foretas en analyse av de kvalitative intervju hvor resultatene framstilles i en tematisk inndeling.

I kapittel 7 drøftes resultatene fra de kvalitative intervjuene i forhold til tidligere forskning i lys av den alternative modell med fokus på prosessene som settes i gang ved utvikling og styrking av selvoppfatningen.

Kapittel 8 og 9 gir en kort framstilling av pedagogiske konsekvenser av mitt arbeid og eventuell videre forskningsbehov på feltet.

1.4 AVGRENSNING?

De fleste undersøkelsene som er gjort med mennesker i kontakt med hester er rettet mot utviklings- og behandlingsforetak i fysiske og psykiske sammenhenger. I mitt prosjekt ønsker jeg å framheve at aktivitet med hesten kan ha en positiv innvirkning på de fleste mennesker uten å avgrense til alder, kjønn eller funksjonshemming. Alle mennesker har en oppfatning av seg selv både bevisst og ubevisst og i større eller mindre grad. Aktivitet med hest mener jeg kan påvirke mange menneskers selvoppfatning på ulike måter. Ved å ha det enkelte individ i fokus og individuelt tilpasse aktiviteten med hest, mener jeg mange mennesker har mulighet til å oppleve hestens positive virkning både fysisk og mentalt. Det må også tas hensyn til at aktivitet med hest ikke passer for alle.

I mitt prosjekt har jeg derfor valgt å se mennesket i vid betydning for så å trekke ut spesifikke eksempler som illustrerer hvordan aktivitet med hest kan styrke det enkelte menneskets selvoppfatning. Det er lite forsket på aldersvariasjoner for hvordan mennesker oppfatter seg selv (Marsh 1990). Jeg velger derfor å ikke spesifisere selvoppfatning i aldersgrupper.

2. BEGREPSDRØFTING AV SELVOPPFATNING

I litteraturen er det stor variasjon i begrepsbruk både på norsk og på engelsk som omtaler selvoppfatning ut fra ulike tilnærminger. Norske ord som selvrespekt, selvverd, selvaktelse og selvtilit og selvilde er alle eksempler på begreper som ofte er brukt. Begreps eksempler fra den engelskspråklige litteratur kan være "self-esteem", "self-worth", "self-concept", "self-efficacy" og "self-confidence".

Det er ikke alltid innlysende hvilke dimensjoner og/eller egenskaper ved en person man omtaler når man snakker om en persons selvoppfatning. Selvoppfatning er en hypotetisk konstruksjon av en psykologisk tilstand som det er nødvendig å avgrense og presisere i forskning (Marsh 1990).

Konstruksjonen selvoppfatning kan belyses historisk gjennom perspektiver som filosofisk, pedagogisk filosofisk, personlighetsteoretisk og pedagogisk psykologisk. I det videre gir jeg en historisk oversikt for selvoppfatningens opprinnelse. Jeg presenterer en oversikt over sentrale teoretikere som har hatt og har innflytelse på dagens forskning innen selvoppfatning i et pedagogisk psykologisk perspektiv. Avslutningsvis utvikler jeg en egen modell for som presiserer hva begrepet selvoppfatning kan bestå av og hvilke prosesser som virker inn på utviklingen.

2.1 HISTORISK OVERSIKT FOR SELVOPPFATNINGENS OPPRINNELSE

Selvoppfatning har historiske røtter langt tilbake i tid. **"Self-concept"** er en av de eldste konstruksjoner i psykologien (Marsh 1990). Historisk kan interesse rundt "the self" spores helt tilbake til gresk filosofi (Harter 2006). I følge Marsh (1990) dedikerte William James det lengste kapittelet til teori om "self-concept" i den første boka "Introduksjon til psykologi" i 1890. James var en av de første til å belyse selvet multidimensjonalt. I Harters (2006) framstilling delte han selvet inn i selvet som subjekt **"I"** og selvet som objekt **"Me"**. James filosofiske refleksjoner rundt ulike aspekter ved selvet og hvordan selvet var satt sammen fungerte som et springbrett til videre forskning. På tross av at han allerede mot slutten av 1800 tallet vektla fokus på at "self-concept" var multidimensjonalt sammensatt,

hadde forskning fram mot 1980 tallet allikevel hovedsakelig et globalt syn på selvet (ibid). De delte ikke selvets sammensetning inn i ulike underkategorier, de forstod selvet i en helhet eller globalt.

Mead (1982) på den annen side belyser "The self" som en sosial konstruksjon hvor selvet formes gjennom interaksjoner med andre. Dette forklarer han gjennom teorien symbolsk interaksjonisme, der speilingsteori og betydningen av den "signifikante andre" er sentrale elementer for dannelsen og utviklingen av "The self". Meads teori er et pedagogisk filosofisk perspektiv og har hatt innflytelse i pedagogisk psykologisk forskning.

Rogers i (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema 2000) ser selvets dannelse og utvikling i et personlighetsteoretisk perspektiv. "The self" omfatter alle ideer, persepsjoner og verdier som karakteriserer "I" eller "me", dette inkluderer bevissthet om hva jeg er og hva jeg kan. Dette oppfattede selvet, vil igjen påvirke personens oppfatning av både verden og sin egen atferd (ibid). "The self" representerer da et organisert og konsistent mønster av persepsjoner, og kan betraktes som en personlighetsstruktur (Cervone & Perwin 2008).

2.2 PEDAGOGISK PSYKOLOGISK PERSPEKTIV PÅ SELVOPPFATNING

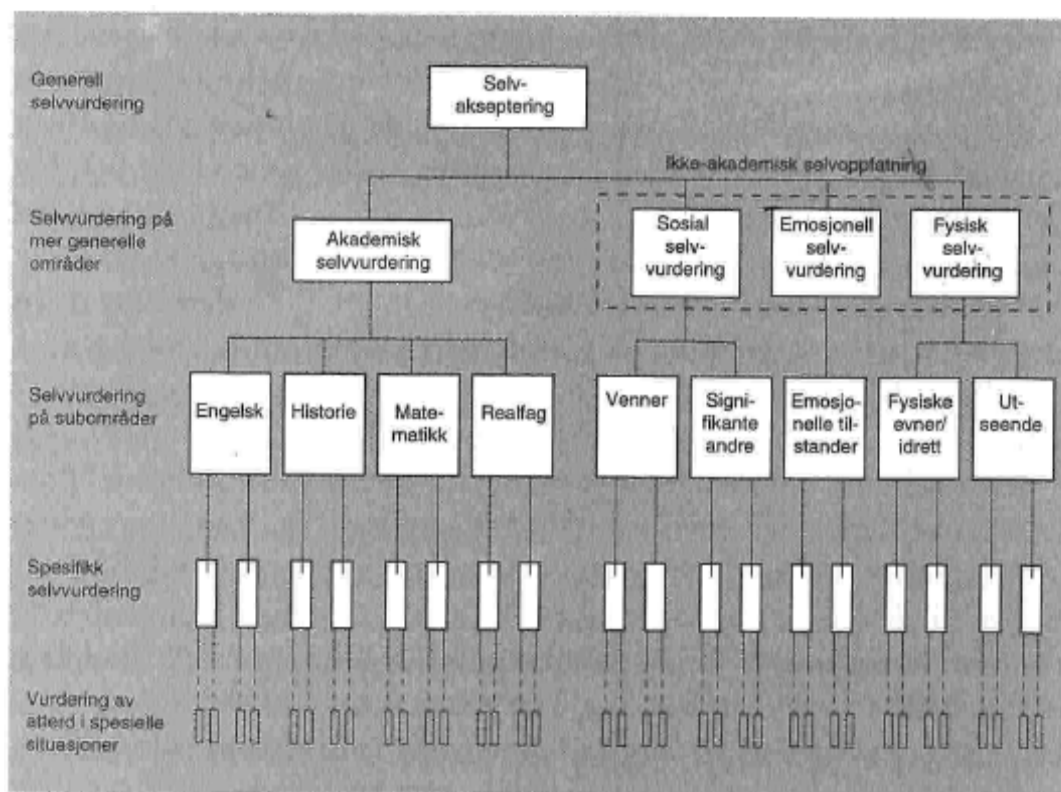
Jeg har valgt å ta utgangspunkt i Skaalvik og Skaalviks (1996) teori om selvoppfatning, Rosenbergs (1979) teori om "self-concept", Banduras (1997) teori om "self-efficacy" og Shavelson, Hubler og Stantons (1976) modell for "General self-concept" for å utdype det pedagogisk psykologiske perspektiv. Teoretikerne er valgt fordi de kan gi innsikt i hvordan begrepet selvoppfatning kan forstås. Sammen supplerer de hverandre gjennom ulike perspektiver ved at de fokuserer på forskjellige faktorer av betydning for selvoppfatningen. Avslutningsvis har jeg valgt å ta med ulike momenter fra Harter (2006) for å drøfte mine hovedpoeng. Alle disse ulike teoretikerne mener jeg bidrar til å danne en fruktbar helhetlig forståelsesramme for selvoppfatning som begrep.

2.2.1 Skaalvik og Skaalviks syn på selvoppfatning

Skaalvik & Skaalvik (1996:15) definerer begrepet selvoppfatning som: *"enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten en person har om seg selv"*. De viser til at en person

vil ha en oppfatning av seg selv på alle områder hvor vedkommende har gjort seg erfaringer. Eksempler på dette kan være sosiale, fysiske, akademiske, emosjonelle og/eller moralske selvoppfatninger. En person kan for eksempel ha en oppfatning av seg selv som venn, rytter, god i norsk eller stygg. Personen kan altså vurdere seg selv på flere ulike områder eller måter.

Skaalvik og Skaalvik har oversatt Shavelson et al. (1976) multidimensjonale hierarkiske modell av "general self-concept" til norsk og framstiller den slik:



Figur 1. Modell for selv-vurdering av Shavelson, Hubner og Stantons (1976). (Hentet fra Skaalvik og Skaalvik 1996).

Skaalvik og Skaalvik (1996) oversetter Shavelson et al.s begrep "general self-concept" til selvakseptering. Selv-vurdering ligger til grunn for selvakseptering. Først vurderer man seg selv på ulike områder, så aksepterer man seg selv på bakgrunn av de vurderinger man har gjort om seg selv på de spesifikke områdene. De mener at denne modellen kan gjøre det lettere å forstå forholdet mellom selv-vurdering på spesifikke områder og selvakseptering.

Videre fremholder de at det innen pedagogisk forskning har utviklet seg to ulike tradisjoner på selvoppfatning. Skaalvik og Skaalvik (1996) kaller disse tradisjonene ”selvvurderingstradisjonen” og ”forventningstradisjonen”. Begge disse tradisjonene har hovedsakelig konsentrert seg om selvoppfatning knyttet til prestasjoner og forventning om prestasjoner, men de har ulike tyngdepunkt.

Selvvurderingstradisjonen representert ved Rosenberg (1979) vektlegger hovedsakelig det affektive området ved personens selvoppfatning, mens forventningstradisjonen representert ved Bandura (1997) hovedsakelig vektlegger det kognitive aspekt ved forventning om mestring.

Skaalvik & Skaalvik (1996) hevder at selvvurderingstradisjonen retter fokus mot individets overordnede eller generelle verdsetting av seg selv og det emosjonelle aspekt ved denne vurderingen. De generelle vurderinger en person gjør av seg selv på ulike områder i Skaalvik og Skaalviks (1996) framstilling av selvvurdering framstilles med betegnelsen selvakseptering. Betegnelsen selvaksept betegnes altså som det øverste begrepet innen selvvurderingstradisjonen. Andre beslektede begrep for selvakseptering på norsk er selvrespekt, selvverd, og selvaktelse. På engelsk er de mest brukte betegnelse på selvakseptering ”self-esteem” og ”self-worth” (ibid).

Forventningstradisjonen er opptatt av personens forventninger til å beherske bestemte utfordringer eller oppgaver. Forventningen om mestring gjelder bare spørsmålet om en vil greie å løse en gitt utfordring, og inneholder ikke en vurdering av om hvor flink en er (ibid).

Selv om forskerne innenfor disse tradisjonene bruker noe ulik terminologi og stort sett ikke viser til hverandre, så er de to tradisjonene nært beslektet (Skaalvik & Skaalvik 1996). I noen sammenhenger ser man at de overlapper hverandre. En person kan for eksempel forvente å mestre en gitt utfordring fordi han har greid lignende utfordringer før, men det behøver ikke nødvendigvis bety at han vurderer seg selv som flink til det han gjør. Skaalvik og Skaalvik (1996) viser til et eksempel der elever kan ha høye forventninger til å mestre konkrete oppgaver i matematikk, men som allikevel ikke føler seg flink i faget.

Skaalvik og Skaalvik (1996) bruker begrepet *selvoppfatning* som et samlebegrep som inkluderer alle sider ved personens selvoppfatning, både selvvurderinger og forventninger.

I følge Skaalvik og Skaalvik (1996) som tidligere nevnt, vil Rosenbergs teori om "self-concept" falle inn under det de har kalt for selvvurderingstradisjonen og Banduras teori om "self efficacy" vil falle inn under det de har kalt forventningstradisjonen. Jeg skal i det følgende se nærmere på disse to og avrunde med Savelson et al.s (1976) modell for "self-concept" som illustrerer hvordan en person vurderer seg selv.

2.2.2 Selvvurderingstradisjonen representert ved Rosenberg

Rosenberg (1979) er opptatt av hvordan mennesket generelt verdsetter seg selv. Han bruker betegnelsen "self-concept" for å beskrive hvordan mennesket er et produkt av individets sosiale relasjoner i sitt miljø.

Rosenberg (1979) definerer **"Self-concept"** som totaliteten av individets tanker og følelser med referanse til seg selv som objekt. Han deler selvet inn i selvet som subjekt ("The self") og selvet som objekt ("The self-concept"). "Self-concept" er altså ikke det "virkelige" selvet, men heller et bilde av selvet.

Termene "self" og "self-concept" problematiseres i Rosenbergs skrifter. Begrepet "self" reflekterer den totale konstellasjon av individets psykologiske karakter og presenterer individet som subjekt. Begrepet er vanligvis benevnt med termen personlighet eller den totale person. Begrepet "self-concept" er bare en del av individets totale personlighet og en enda mindre del av hans totale person. "Self-concept" presenterer et objektivt bilde av selvet og belyser hvordan individet ser seg selv utenifra (ibid).

Rosenberg (1979) hevder videre at "self-concept" er noe mer enn en kompleks struktur. Det er også et motivasjonssystem. Individet sees som en aktør, som blir påvirket av sosiale krefter, da det responderer på, forhandler med og håndterer disse kreftene. Ved hjelp av sitt eget motivasjonssystem beskytter individet sitt "Self-concept". To sentrale motiver i dette motivasjonssystemet betegnes med "self-esteem" og "self-consistency", de betraktes som sentrale for individets utvikling. Det antas at begge motivene har sterke emosjonelle og atferdsmessige forankringer. "Self-esteem" og "Self-consistency" blir med andre ord regnet som to primære motiver som "guider" menneskets atferd gjennom å styrke og bevare "the self-concept".

En viktig faktor ved menneskets tanker og atferd er i følge Rosenberg (1979) å beskytte og styrke dets behov for "self-esteem". "Self-esteem" betegner menneskets behov for å akseptere seg selv. Karakteristikkene av en person med høy "self-esteem" vil fremstille en person som har respekt for seg selv og ser seg selv som verdifull. Han vil se sine begrensninger og jobbe mot å bli et mer fullkomment menneske. Ved lav "self-esteem" mangler personen respekt for seg selv og ser seg selv som verdiløs og utilstrekkelig. Noen teoretikere mener at mangel på "self-esteem" er kjernen til nevrotiske problemer. Nevroser kan trigge følelser av avmakt og mislykkethet. Avmakt kan hindre personen i å uttrykke sine behov for mestring. Mislykkethet kan få personen til å føle at han ikke fortjener å bli elsket.

Motivet for "self-consistency" beskriver ideen om personens behov for å beskytte, bevare, vedlikeholde og beholde "the self-concept" stabilt. "Self-consistency" gjengir motivet for å handle i samsvar med "the self-concept", for å bevare det intakt i møte med potensielle utfordringer.

2.2.3 Forventningstradisjonen representert ved Bandura

Bandura (1986) vektlegger en sosial-kognitiv tilnærming til menneskers utvikling. Han mener all læring skjer i sosiale og kulturelle sammenhenger ved interaksjon og observasjon. Menneskers mestringsforventninger styres av motiver, kognisjoner og affektive påvirkningsprosesser. Personens bedømmelse av hvor godt han er i stand til å planlegge eller utføre handlinger som skal til for å mestre bestemte oppgaver danner grunnlaget for forventning om mestring. Bandura (1986:391) definerer "**self-efficacy**", forstått som forventninger om mestring slik: "*People's judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances*".

2.2.4 Shavelson et al.s syn på selvoppfatning

Mennesker vurderer seg selv på mange ulike områder. Vurderingene kan være ganske forskjellige. I pedagogisk forskning er det hensiktsmessig å få innsikt i hvordan mennesker vurderer seg selv for å kunne forutsi atferd. Shavelson et al. (1976) har utarbeidet en hierarkisk multidimensjonal modell som gjør det lettere å forstå hvordan en person vurderer seg selv.

Hierarkisk multidimensjonal modell for "self-concept"

Shavelson et al. (1976) mener undersøkelser av "self-concept" i stor grad er basert på subjektiv informasjon gjennom selvevaluering, som i mange tilfeller kan være vanskelig å operasjonalisere, måle og sammenligne med motstridende teorier. Mulighetene for å generalisere til andre sammenhenger mener de derfor også er begrensede. "Self-concept" som begrep er en psykologisk konstruksjon de bruker som et resultat i seg selv eller som en eksaminerende variabel de mener det er mulig å forske empirisk ut fra. I vid betydning, definerer de "self-concept" som: "*a person's perception of himself*" (1976:411). Personens oppfattelse av seg selv blir formet gjennom erfaring med og fortolkning av miljøet. Evalueringer fra signifikante andre, forsterkninger og attribusjoner av egen atferd er alle persepsjoner som er med på å påvirke selvoppfatningen (Marsh 1990).

Ved instrumentering for måling av "self-concept" er det fordelaktig å forenkle selvvurderingene inn i ulike kategorier (Shavelson et al. 1976). De har utviklet en modell de kaller "General self-concept". (Se figur 1 oversatt til norsk under pkt 2.2.1.) Denne modellen bygger på at mennesket vurderer seg selv ut fra fire hovedområder; akademiske, sosiale, emosjonelle og fysiske selvvurderinger. Disse hovedområdene bygger igjen på selvvurdering på subområder. Modellen kan gjøre det lettere å forstå forholdet mellom selvvurdering på spesifikke områder og selvvurdering mer generelt. En god selvvurdering på generelt nivå vil være mest tjenelig for individets "self-concept", da den i liten grad vil la seg påvirke av enkeltstående erfaringer (ibid).

Modellen vektlegger måling av "self-concept" multidimensjonalt. Den gir rom for å måle og beskrive "self-concept" mer nøyaktig og detaljert gjennom sin multidimensjonale og hierarkiske oppbygning. Historisk sett har forskning på "self-concept" vektlagt den globale dimensjon ved selvvurderingen. Nyere forskning er mer opptatt av de spesifikke dimensjonene (Shavelson et al. 1976).

Craven, Marsh og Burnett (2003) mener Shavelsons et als. modell for "General self-concept" er den mest anvendbare strukturelle modell for å designe studier for hvordan øke selvoppfatningen. De mener også at det bør utarbeides måleinstrumenter som kan måle den multidimensjonale dimensjonen ved selvoppfatning og demonstrere validitet og reliabilitet.

Shavelson et al.s (1976) multidimensjonale modell hadde på 1970 og 80 tallet lite empirisk evidens (Marsh 1990). De fysiske, akademiske, sosiale og emosjonelle komponentene ved "self-concept" var unøyaktig avgrenset og gjorde det vanskelig å måle dem empirisk (ibid). Marsh (1990) ble på nitti tallet oppfordret til å skrive en personlig sammenfatning over sin tenkning, sine funn og nye retninger rundt konstruksjonen "self-concept". Underveis i hans arbeid ble han inspirert av Shavelson et al.s (1976) forskning rundt dette tema (Marsh 1990). På bakgrunn av Shavelson et al.s (1976) modell utarbeidet Marsh (1990) et måleinstrument for de ulike komponentene av "self-concept". Måleinstrumentet kalles "Self-Description Questionare" (SDQ) (Marsh 1990). Resultater fra SDQ målinger verifiserer at multidimensjonale målinger av "self-concept" gir et mer reliabelt bilde av selvet enn generelle/globale måling av "self-concept". Han tilpasset måleinstrumentet etter aldersinndelinger (ibid).

2.3 OPPSUMMERING OG DRØFTING AV ULIKE DEFINISJONER OG BEGREPSBRUK SOM LEDER TIL UTVIKLING AV EN ALTERNATIV MODELL FOR SELVOPPFATNING

Historisk sett bygger den pedagogisk psykologiske forskning om selvoppfatning på elementer både fra det filosofiske, det pedagogisk filosofiske og det personlighetsteoretiske perspektiv. Skaalvik og Skaalvik (1996), Rosenberg (1979), Bandura (1997), Shavelson et.al (1976) og Marsh (1990) ser jeg som sentrale teoretikere innen den pedagogisk psykologiske retningen. Jeg har altså valgt å ta utgangspunkt i deres teoretiske framstillinger for å forstå begrepet selvoppfatning og illustrere prosesser som ligger til grunn for å utvikle den.

Forskning innen selvoppfatning de siste tiår har hovedsakelig vært delt inn i to ulike tradisjoner; selvvurderingstradisjonen og forventningstradisjonen (Skalvik & Bong 2003). Forskere innen selvvurderingstradisjonen og forventningstradisjonen tilfører på ulike måter med teori for hvordan jeg har valgt å definere selvoppfatning og beskrive dens utvikling. De ulike tradisjonene anvender forskjellige måleinstrumenter og refererer nesten aldri til hverandre, på tross av at de er veldig like på noen områder (ibid).

Konstruksjonen selvoppfatning fungerer generelt som en fellesbetegnelse på ulike bevisste oppfatninger en person har av seg selv. De ulike definisjonene av selvoppfatning kan variere noe i forhold til hvilke momenter ved selvoppfatning som vektlegges, og det er derfor viktig å være konkret når en taler om selvoppfatning og ulike sider ved den.

Skaalvik og Skaalvik (1996), Rosenberg (1979), Shavelson et al. (1976) og Marsh (1990) anvender ulike betegnelser for å illustrere de generelle vurderinger en person gjør av seg selv på forskjellige områder. Skaalvik og Skaalvik (1996) anvender betegnelsen **selvaksept**, Roseberg anvender betegnelsen "**self-esteem**" og Shavelson et al. (1976) og Marsh (1990) anvender betegnelsen "**general self-concept**". Bandura (1997) på den annen side er mer opptatt av å beskrive personens forventning om mestring. Hans teori om "**self-efficacy**" omhandler ikke vurderinger personen gjør av seg selv, men heller vurderinger om han tror han klarer ulike utfordringer eller ikke, altså forventning om mestring.

Kort sagt bruker Skaalvik og Skaalvik (1996) begrepet **selvoppfatning** som et samlebegrep hvor flere sider ved personens selvoppfatning er inkludert, både selvvurderinger og forventninger. Begrepet **selvvurdering** brukes om personens vurdering av egne evner prestasjoner, altså den emosjonelle oppfatning av seg selv generelt eller spesifikt. Begrepet **forventning om mestring** brukes om personens forventninger om å mestre konkrete utfordringer, for eksempel styre en hest. Begrepet **selvakseptering** omtaler i hvilken grad en person verdsetter og aksepterer seg selv eller hvilke holdninger personen har til seg selv.

Skaalvik & Bong (2003) hevder at forskning innen "self-concept" tradisjonen og "self-efficacy" tradisjonen kan anvendes i ulike praktiske hensikter. "Self-efficacy" er typisk anvendt i sammenhenger hvor et spesifikt problem skal vurderes i forhold til egne evner til mestring. "Self-efficacy" er mest anvendbart i sammenhenger hvor man skal predikere prestasjoner relatert til spesifikke utfordringer. "Self-concept" derimot reflekterer i større grad generelle evner til mestring relatert til spesifikke områder og kan derfor best predikere holdninger, emosjoner, læringsstrategier og valg av aktiviteter (ibid).

Det er da naturlig å tenke at "self-concept" og "self-efficacy" med sine ulike vinklinger vil danne grunnlag for å forstå selvoppfatning mer helhetlig (ibid).

På bakgrunn av begrenset forskning som involverer både "self-concept" og "self-efficacy" i samme prosjekt, så vil refleksjonene ovenfor rundt dette temaet bli spekulasjoner. Det er behov for empirisk forskning på dette området som tar for seg begge begrepene "self-concept" og "self-efficacy" (ibid).

Harter (2006) understreker at det har skjedd en utvikling innen nåtidens forskning på selvet. Hun presiserer at forskere har blitt bedre til å differensiere mellom ulike områder individet forstår seg selv, og integrere disse områdene til en større global konstruksjon av selvet. Harter benytter begrepene globale versus domenespesifikk persepsjon av selvet. Den globale selvevaluering som nevnt tidligere representerer individets karakteristikk som helhet og omfatter mer generelle betraktninger en person gjør av seg selv (for eksempel "Jeg er verdifull"). Domenespesifikke evalueringer av selvet reflekterer i hovedsak individets opplevelse av selvtilstrekkelighet på avgrensede områder og omfatter mer spesifikke betraktninger en person gjør av seg selv kognitivt (for eksempel "Jeg er smart"), fysisk (for eksempel "Jeg er god i friidrett) eller sosialt (for eksempel "Jeg har mange venner").

Harters (2006) betraktninger av domenespesifikke persepsjoner av selvet mener jeg gjengir de samme momentene som Shalvelson et al. (1976) og Marsh (1990) presenterer i sine fire hovedområder ved "self-concept" (fysiske, akademiske, sosiale og emosjonelle). Harters (2006) betraktninger av globale persepsjoner av selvet omhandler de samme momentene som Shalvelson et al. (1976) og Marsh (1990) vektlegger ved begrepet "general self-concept"

Jeg tolker det slik at Harter (2006) har en annerledes måte å framstille de samme poengene Shalvelson et al. (1976) og Marsh (1990) presenterer gjennom den hierarkiske multidimensjonale modell.

Harter (2006) fremholder at ved å skille mellom globale og domenespesifikke evalueringer av selvet blir det lettere for forskere å predikere hva som forårsaker endringer framover i tid. Det vil også gi innsikt i om noen domener har større innvirkning på den globale konstruksjonen av selvet enn andre. Domenespesifikke evalueringer som kognitiv kompetanse, sosial aksept, fysisk utseende og lignende, vil omfatte færre faktorer og gi forsker en mer avgrenset oversikt av hvordan individet evaluerer seg selv. Sett i

sammenheng vil de domenespesifikke evalueringene gi et bedre grunnlag for å danne et helhetlig bilde av den globale karakteristik av individet (ibid).

Marsh (1990) som bygger på Shavelson et al.s (1976) multidimensjonale hierarkiske modell argumenterer også for hvorfor ”Self-concept” bør forstås multidimensjonalt og ikke generelt. Marsh og hans samarbeidspartnere har gjennom en faktoranalyse funnet at endringer i ”Self-concept” er multidimensjonal og spesifikt (Marsh 1990). De påpeker også muligheten for at eksperimentell påvirkning av selvoppfatningen kan ha en betydelig effekt på ett område ved selvoppfatningen men allikevel liten effekt på den generelle selvoppfatningen (ibid).

De presenterte tilnærmingene har til felles at de ser på selvoppfatning som et sosialt produkt hvor de anvender ulike betegnelser for å beskrive samme fenomen, men de vektlegger de sosiale prosessene som bidrar til dannelsen og opprettholdelsen til selvoppfatningen ulikt.

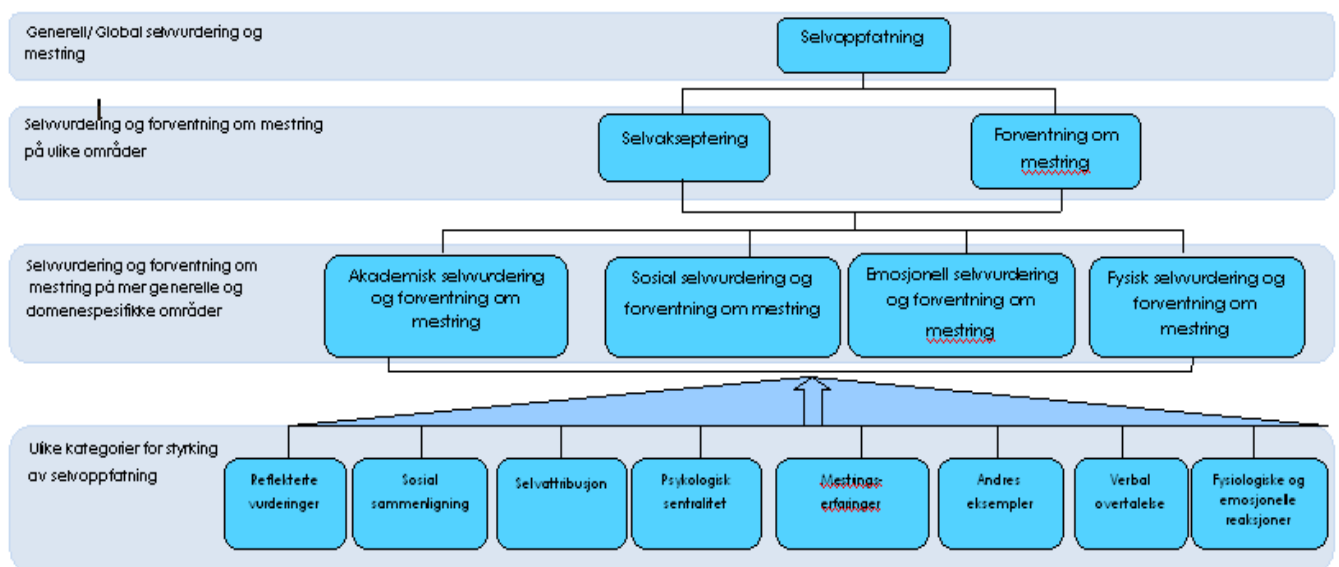
I det videre velger jeg å støtte meg til Skaalvik og Skaalviks (1996) framstilling av selvoppfatningens oppbygning og utvikling i min drøftning rundt dette tema. I sin bok velger de å drøfte ulike kilder til selvoppfatning uten å skille mellom selvvurderings- og forventningstradisjonen. De velger heller å påpeke hvilken tradisjon som vektlegger de ulike kildene til påvirkning av selvoppfatningen sterkest. På tross av mangel på empirisk forskning rundt disse tradisjonene sett i samme lys, mener jeg at det kan være nyttig å se dem i en sammenheng.

Jeg synes Skaalvik og Skaalvik (1996) gir en anvendelig og omfattende beskrivelse av hvordan selvoppfatning kan defineres, utvikles og påvirkes. Jeg velger jeg å anvende deres begreper videre i min drøfting. De gir meg grunnlag for å danne min egen tolkning av selvoppfatningen med utgangspunkt i flere ulike teoretikere.

Jeg velger å ta utgangspunkt i Shavelson et al.s (1976) modell for å drøfte min problemstilling. Deres modell ”self-concept” hører inn under selvvurderingstradisjonen, men jeg ønsker å **utvide** den og bruke den som en overordnet forståelsesramme av begrepet selvoppfatning, hvor jeg forener selvvurderings- og forventningstradisjonen. Tradisjonene flyter noe over i hverandre og jeg velger å bruke relevante elementer fra begge teoriene for å lyse min problemstilling om hvordan menneskers selvoppfatning kan påvirkes i aktivitet med hest. Jeg mener Shavelson et al.s (1976) modell danner et bra grunnlag for å gi en god

oversikt over selvoppfatningens sammensetning i et helhetlig perspektiv. Noe som også Harter (2006) antyder når hun legger fram hvordan dagens forskning på evalueringer av selvet bør foretas.

2.4 ALTERNATIV MODELL FOR SELVOPPFATNING



Figur 2. Alternativ modell for selvoppfatning av Åshild Bakklund (2008).

Den alternative modellen illustrerer en analyse av begrepet selvoppfatning og prosesser for utvikling av selvoppfatning. Jeg integrerer forventnings- og selvvurderingstradisjonen i en felles modell og utvider dem til å inkludere prosesser for utvikling. Jeg kombinerer altså begrepsavklaringen for selvoppfatning og prosesser som bidrar til å påvirke den. Prosessene framstilles i kategoriene; reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribusjon, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner. De kan deles inn i fire hovedområder: akademisk, sosial, emosjonell og fysisk selvoppfatning.

Modellen kan virke berikende for forståelsen av selvoppfatning. Den danner grunnlag for at pedagogen skal forstå hvilke prosesser han setter igang i arbeid med å styrke menneskers

selvoppfatning i aktivitet med hest på spesifikke/domenespesifikke og generelle/globale områder.

På bakgrunn av evalueringer av spesifikke domener/generelle områder vil pedagogen lettere kunne få et helhetlig bilde av individets globale/generelle oppfatning og vurdering av seg selv (Harter 2006). Pedagogen kan gjennom modellen lettere danne seg et mer helhetlig overblikk av den enkeltes selvoppfatning og forstå kompleksiteten. Differensieringen mellom hva som er virksomme ingredienser for individets selvoppfatning kan også bli klarere. Modellen viser veien fra det små og spesifikke til det større og mer generelle og omvendt.

Jeg ser også at det kan være noen bakdeler ved modellen. Forventning om mestring er per definisjon spesifikk (Bandura 1986). Globale/generelle målinger av forventning om mestring gir ikke rom for å illustrere kompleksiteten og variasjon ved forventning om mestring (ibid). I følge modellen vil mestringsforventningene bli mer og mer generell jo flere områder personen mestrer og en generell mestringsforventning kan ikke forenes med Banduras teori om "self-efficacy". Tatt dette momentet i betraktning, mener jeg likevel modellen kan bidra til å gjøre det enklere for pedagogen/forskeren å se veien oppover fra det spesifikk til mer generelle eller omvendt, skille mellom selvoppfatning på ulike områder og predikere hva som frembringer endringer i selvoppfatningen over tid.

De fleste forskere støtter en multidimensjonal oppbygning av selvoppfatningen, men noen forskere stiller seg likevel betenkelig til den hierarkiske strukturen (Skaalvik & Bong 2003). Det stilles blant annet spørsmål i forhold til validiteten i en slik hierarkisk tenkning i forhold til selvoppfatning. Kan denne statistiske struktur speile den psykologiske struktur slik det fenomenologisk oppleves av individet? Det er fortsatt behov for mer forskning på dette området, men foreløpig dokumentasjon ser ut til å støtte den hierarkiske tenkning (ibid).

Selvoppfatning er en kompleks konstruksjon. Jeg mener modellen gjør det lettere å presisere mer konkret hva begrepet kan bestå av og hvilke posesser som virker inn på utviklingen.

3. UTVIKLING AV SELVOPPFATNING

I det videre vil min framstilling av termen selvoppfatning favne begreper fra alle de diskuterte teoretikerne. De ulike kilder til utvikling av selvoppfatning blir hovedsakelig drøftet i lys av betegnelsen selvoppfatning uavhengig av hvilken teori de stammer fra. Begrepene selvaksept, selv vurdering og forventning om mestring blir også sentrale videre i min drøfting. Jeg mener alle momentene ved de ulike teoriene, som tidligere nevnt, bidrar til en helhetlig forståelse av selvoppfatningens utvikling selv om fokus endrer seg.

I dette kapittelet ønsker jeg å redegjøre for hvordan selvoppfatningen påvirkes og utvikles. Jeg fortsetter å ta utgangspunkt i Rosenbergs (1979), Banduras (1997) og Skaalvik og Skaalviks (1996) teorier og prinsipper om selvoppfatning, for så å drøfte dem i lys av min videreutviklede alternative modell som bygger på Shavelson et als. (1976) modell.

Jeg velger å starte med Rosenberg (1979) og Bandura (1997) fordi deres begreper og teorier danner grunnlaget for Skaalvik og Skaalviks (1996) begreper og teori om utvikling av selvoppfatning. Ved å ta for meg Rosenberg (1979) og Bandura (1997) først kan jeg anvende deres begreper og teorier hos Skaalvik og Skaalviks framstilling av selvoppfatning uten å måtte begrunne dem.

Skaalvik og Skaalvik (1996, 2007) er våre mest sentrale nasjonale teoretikere innen teori om utvikling av selvoppfatning. De har ingen egen teori, men bygger sitt arbeid i stor grad på Rosenberg og Bandura.

3.1 ROSENBERG

I følge Rosenberg (1979) formes erfaringer fra sosiale interaksjoner som individets selvoppfatning. Individet blir som tidligere nevnt påvirket av sosiale krefter som det responderer på, forhandler med og håndterer. Motivene for å bevare ”self-esteem” og ”self-consistency” blir sett på som to sterke drivkrefter som spiller en sentral rolle i forhold til individets tanker, følelser og atferd (les Rosenberg pkt:2.2.2). Mennesker handler ut fra hvordan de ser seg selv og tolker alle andre motstridende oppfatninger som en trussel (ibid). Det er grunn til å tro at ustabilitet i ”self-concept” er psykologisk stressende, men det finnes

lite empiriske bevis på denne antakelsen. Motivet for "self-consistency" er veldig sterkt. Mennesker som har utviklet et bilde på seg selv tidlig i livet, har en tendens til å beholde dette synet på seg selv, selv om det har forandret seg radikalt (ibid).

Individets tanker og følelser om seg selv som objekt omfatter både individets faktiske oppfatning av seg selv, hvordan det ønsker å se seg selv og hvordan det presenterer seg selv overfor andre.

For å beskrive utviklingen av selvoppfatningen, kan det være formålstjenelig å skille mellom tre ulike områder hvor individet interagerer.

1. Den faktiske selvoppfatning "The extant self-concept", omtaler hvordan individet ser seg selv.
2. Den ideelle selvoppfatning "The desired self-concept", omtaler hvordan individet ønsker å se seg selv.
3. Den presenterte selvoppfatning "The presenting self-concept", omtaler hvordan individet presenterer seg for andre.

I det videre skal jeg først gå nærmere inn på disse ulike områdene hver for seg og senere se på Rosenbergs (1979) fire prosesser for danning av selvoppfatning.

3.1.1 Den faktiske selvoppfatning

En komplett beskrivelse av den faktiske selvoppfatning betegner hvordan individet ser seg selv utenifra. Rosenberg skiller mellom fire forhold ved den faktiske selvoppfatning; selvoppfatningens innhold, struktur, dimensjoner og grenser. Alle disse områdene må tas i betraktning ved en vurdering av den faktiske selvoppfatning (ibid).

Selvoppfatningens innhold omfatter personens sosiale identitet, fysiske karakteristikker og personlige tendenser (lik inndeling som min alternative modell). Den sosiale identitet er knyttet til menneskets tilbøyelighet til å klassifisere ulike livserfaringer og observasjoner inn i ulike kategorier, dette gjelder både mennesker og objekter. Samfunnet bygger opp og danner et sett av sosiale klassifikasjoner og forventninger som danner grunnlaget for individets sosiale identitet. Eksempler på dette kan være mann, doktor, demokrat

alkoholiker, kriminell etc. Individet vil igjen danne seg en personlig oppfatning av disse klassifikasjonene, respondere på dem og basere sin atferd ut fra disse. Mange av disse sosiale klassifikasjonene har en sosial status. Individene kan bli verdimessig evaluert ut fra den sosiale status disse klassifikasjonene inneholder (ibid).

Mennesker danner seg forestillinger av hvordan de tror de ulike rollene er, basert på hvordan de sosiale klassifikasjonene karakteriseres. Individet evaluerer seg selv ut fra hva det tror er sosialt forventet av et medlem av dets kategori, og handler atferdsmessig etter det. Individet vil også evaluere om han/hun er en god eller dårlig representant for sin gruppe. Individet vil være bevisst og bli påvirket av faktumet; har du fått en karakteristikk vil det være sosialt forventet at du lever opp til et sett av atferdsmessige og personlige karakteristikk. Bevissthet kommer foran selvbevissthet. Selvoppfatning vil derfor være noe som utvikler seg gradvis, primært ut fra sosiale erfaringer (ibid).

Selvoppfatningens struktur er et uttrykk for relasjonene mellom de ulike komponentene i selvoppfatningen. For å forstå selvoppfatningen må vi forstå forholdet mellom komponentene som den er sammensatt av og helheten i seg selv. Rosenberg (1979:18) sier: *"a persons global self-esteem is based not solely on an assessment of his constituent qualities but on an assessment of the qualities that count"*. Dette utsagn skildrer at noen erfaringsområder teller "høyere" enn andre. Rosenberg presenterer dette fenomen med betegnelsen psykologisk sentralitet (les pkt 3.1.7). Komponentene hver for seg, sett inn i helheten er sentrale områder for selvoppfatningen. Man kan ikke med sikkerhet generalisere fra det spesifikke (komponentene sett for seg) til det globale (helheten) eller motsatt, fordi noen erfaringsområder er mer psykologisk sentrale for enkelte personer enn andre (ibid).

En viktig del av individets kognitive struktur er dets system av holdninger. Det kan være fruktbart og legitimt å betrakte selvoppfatning som en av disse holdningene. Individet er generelt disponert for å utvikle følelser til objekter og fenomener. Selvet kan i denne sammenheng betraktes som et objekt individet kan danne følelser for (ibid).

Selvoppfatning kan karakteriseres ved å vise til hvilke *dimensjoner* de holdningene en har til seg selv kan variere langs. Eksempler på slike dimensjoner kan være stabilitet, intensitet, konsistens, nøyaktighet, verifiserbarhet osv. Det kan være de samme dimensjonene som gjelder for våre holdninger til oss selv eller mer generelt, i forhold til om vi oppfatter

innholdet i det aktuelle objekt eller fenomen som positivt eller negativ, sterkt eller svakt og/eller av betydning eller ikke (ibid).

Ved å karakterisere individer ut fra holdningsdimensjoner kan man få et inntrykk av dets holdning til seg selv, altså selvoppfatningen. Den holdning vi har til ulike objekter eller fenomener kan variere i viktighet for ulike personer. Holdninger til oss selv derimot, altså selvoppfatningen vil derimot alltid være viktig for oss, fordi den følger oss hele livet. Vi kan ikke flykte fra oss selv. Andre mennesker eller fenomener kan vi til en viss grad velge å unngå. Selvoppfatning bygger delvis på informasjon som bare er tilgjengelig for oss selv. Vi kan ikke se oss selv utenifra, og det er bare delvis mulig for oss å formidle til andre hvordan vi ser oss selv. Det er heller ikke mulig å se oss selv slik andre ser oss (ibid).

Grensene for selvoppfatningen er ikke sammenfallende med de fysiske grensene for individets kropp. Selvoppfatningen omfatter mer enn det fysiske selvet. Vi kan for eksempel føle selvoppfatningen vår blir truet dersom noen sier noe negativt om barna våre, jobben eller sportslige prestasjoner. Rosenberg (1979) omtaler disse forholdene som egoutvidelser ("ego-extensions") og sier at disse også rommer en del av selvoppfatningen. Det kan være vanskelig å sette en klar grense for hvor skillet i egoutvidelsen går og hva som innbefatter og ikke innbefatter en del av selvoppfatningen. Grensene kan variere over tid. Nære barndomsvenner kan for eksempel være en viktig del av hverandres selvoppfatning i en periode av livet, men ha ganske perifer innflytelse på hverandres selvoppfatning senere i livet. Egoutvidelser kjennetegnes ved at de kan vekke følelser av stolthet og/eller skam. Vi kan for eksempel bli stolte eller skjemmes på vegne av våre egne barn fordi vi oppfatter dem som en del av oss selv, de er psykologisk sentrale for oss. De blir en del av oss selv og vår selvoppfatning. Slike følelser vekkes ikke overfor mennesker som ikke er en del av våre egoutvidelser. Vi vil isteden kunne føle beundring eller avsky, som rettes utover det andre individet og ikke innover mot vår egen selvoppfatning (ibid).

3.1.2 Den ideelle selvoppfatning

Den ideelle selvoppfatning er et uttrykk for hvordan vi ønsker å se oss selv. Rosenberg (1979) hevder at den ideelle selvoppfatning er sammensatt av tre ulike aspekter. Den idealiserte selvoppfatning ("The idealized image"), den forpliktete selvoppfatning ("The committed image") og den moralske selvoppfatning ("The moral image").

Den idealisert selvoppfatning omfatter våre drømmebilder av hvordan vi ønsker å se oss selv. Alle mennesker har en naturlig evne til å forestille seg selv som en annen. Barn som for eksempel har vokst opp i et miljø med mangelfull stimulering og vanskelige kår kan utvikle angst. For å bekjempe denne angsten kan de forsøke å heve seg selv ved å framstille et idealbilde av seg selv om hvem det ønskes å være. Dette ideale selvet vil erstatte det virkelige selvet. Vanligvis er både voksne og barn klar over at den idealiserte selvoppfatningen representerer et drømmebilde og ikke har noe med virkeligheten å gjøre. Men hos nevrotiske personer kan skillet mellom det reelle og uoppnåelige være noe uklart. Det idealiserte selvet kan begynne å fungere som en målestokk for det virkelige selvet og dermed skape ubehag fordi personen aldri klarer å nå opp til det idealisert selvet (ibid).

Den forpliktende selvoppfatning representerer et oppnåelig bilde av oss selv. Den forpliktende selvoppfatning kan fungere som en akseptabel evalueringsstandard mellom hvem vi faktisk er og ønsker å være. Dersom vi bare skulle evaluere oss selv på bakgrunn av den idealiserte selvoppfatningen ville de færreste av oss hatt en positiv selvoppfatning. Rosenberg (1979) sier at når mennesker ikke greier å skille mellom den idealiserte og den forpliktende selvoppfatningen vil psykopatologi kunne oppstå. Skillet mellom disse ulike selvoppfatningene er klart hos normalfungerende mennesker (ibid).

Den moralske selvoppfatningen er et uttrykk for hva vi føler vi må, burde og skulle være. Den moralske selvoppfatningen kan sies å representere et sett av moralske sosiale standarder i et system som vi vurderer oss selv opp imot. Disse standardene kan for eksempel være knyttet til kjente roller vi er tildelt og føler vi bør leve opp mot som; pliktoppfyllende, aggressiv eller samarbeidsvillig (ibid).

3.1.3 Den presenterte selvoppfatning

Den presenterte selvoppfatningen betegner den atferden vi viser til andre i forhold til hvordan vi ønsker å bli oppfattet. Den presenterte selvoppfatningen kan være mer eller mindre identisk med den reelle selvoppfatningen, og den kan være ulik i forskjellige situasjoner med ulike mennesker, for eksempel presentasjon av seg selv som far, kamerat eller lærer.

Dette får i følge Rosenberg (1979) noen teoretikere til på tvile på om konstruksjonen selvoppfatning er bare oppspinn, og at menneskers atferd i liten grad er konsistent med selvoppfatningen. Rosenberg besvarer denne tvil med å argumentere for at menneskers selvoppfatning er mer eller mindre konsekvent, vi viser bare ulike sider av selvoppfatningen i ulike situasjoner. Videre benevner han tre motiver som kan ligge til grunn for den måten vi presenterer oss for andre på. For det første kan det presenterte selv være et middel for å oppnå spesielle mål eller resultater. Det kan sees som individets sjefsinstrument for å oppnå sine mål. Man er den man tror andre ønsker en skal være for å oppnå sosial aksept. Eksempelvis presenterer man seg selv som velstelt og høflig i et jobbintervju, fordi man tror det er viktig for å få jobben. For det andre kan det presenterte selv være med på å bevare eller forsterke det reelle selv gjennom drivkreftene for å opprettholde "self-consistency" og "self-esteem" (les pkt 2.2.2). For det tredje kan den måten vi presenterer oss selv være motivert av et ønske om å vise konformitet i forhold til gjeldende normer, eksempelvis forventede roller basert på status i samfunnet (ibid).

Oppsummert sier Rosenberg (1979) at de tre store områdene ved selvoppfatningen er den faktiske, den ideelle og den presenterte selvoppfatning. Selvoppfatningens dannelse er i stor grad en kognitiv struktur med et sett av ideer om en selv. Det eksisterer på ulike plan og inkluderer alle disse ulike plan. Mennesket har dessuten ikke bare en oppfatning om seg selv, de har også følelser og ønsker om hvordan det vil være. På bakgrunn av denne kunnskap er det viktig å ta i betraktning "kreftene" som ligger bak selvoppfatningen, underliggende motiver og prinsipper som virker inn på den når man skal forske på selvoppfatningens utvikling (ibid).

Rosenberg (1979:193) sier: *"This self- concept is a product of development; it is not there at birth, it does not emerge full blown over night, and, once established, it does not remain unchanging for eternity. The self concept is built up gradually out of social experience in the course of maturation"*.

Selvoppfatningen er relativt stabil, men aldri fastlåst, gradvise eller plutselige forandringer vil skje gjennom hele livet (Rosenberg 1979).

Rosenberg trekker videre ut fire prosesser han mener er sentrale for dannelsen av selvoppfatningen. Disse er:

-
1. Reflekterte vurderinger.
 2. Sosial sammenligning.
 3. Selv attribuering.
 4. Psykologisk sentralitet.

Disse fire prosessene vil være framtreddende for å forklare de ulike fenomenene ved dannelsen av selvoppfatningen og de skjer i våre hoder. Rosenberg (1979) mener disse bearbeidingene danner grunnlaget for det meste av den teoretiske begrunnelse i litteraturen for å forstå de interpersonale og sosiale strukturelle prosesser ved selvoppfatningen. Noen av disse prosessene har større relevans enn andre sett ut fra hvilke fenomener ved dannelsen av selvoppfatningen som man ønsker å belyse. På tross av at noen av tankemåtene vil ha lite relevans i forhold til empiriske prediksjoner på noen områder, så vil de kunne gi en god framstilling av sammenhengen mellom mangfoldet av empiriske data i forhold til dannelsen av selvoppfatningen (ibid).

3.1.4 Reflekterte vurderinger

Mennesker blir i samspill med andre observert og vurdert. Innsikt i andres reflekteringer og vurderinger av oss, påvirker oss i forhold til hvordan vi oppfatter oss selv. Vår bevissthet om andres vurderinger innebærer en viktig kilde til informasjon om oss selv. Andre menneskers holdninger i møte med oss er dermed med på å forme vår selvoppfatning (Rosenberg 1979).

Rosenberg (1979) refererer til Mead (1934) som sier: "We are more or less unconsciously seeing ourselves as others see us". Rosenberg utvidet og presiserte dette utsagnet til: "We are more or less unconsciously seeing ourselves as we think others who are important to us and whose opinion we trust see us" (1979:97).

Teoretikere innenfor retningen betegnet som "symbolsk interaksjonisme" fremhever spesielt betydningen av andres vurderinger (Skaalvik & Skaalvik 1996). Skaalvik & Skaalvik (1996) sammenfatter Mead, Rommetveit og Sullivan for å belyse hvordan mennesker generelt vurderer seg selv gjennom "speilbildeselve", rolletakning og "signifikante andre" (ibid). Den symbolske interaksjonisme bidrar til å forklare hvordan felles normer, verdier og

holdninger på ulike måter kan ligge til grunn for selvverdinger gjennom sosialisering (Mead 1934). Vi utvikler vår personlighet, individualitet, identitet gjennom kommunikasjon, språklig symbolutveksling i samhandlingsprosesser med andre aktører (ibid).

Ingen mennesker kan se inn i andre menneskers hjerner, så man kan aldri vite helt sikkert hva andre tenker om oss, og alle "de andre" vil ikke alltid tenke likt om oss. Derfor vil hva de andre tenker om oss være relatert til hva vi tenker om oss selv også (Rosenberg 1979).

3.1.5 Sosial sammenligning

Prinsippet med sosial sammenligning er fundamentalt i forhold til utviklingen av selvoppfatning (Rosenberg 1979). Sosial sammenligning er en sentral komponent i forhold til sosial evalueringsteori. Det grunnleggende ved sosial evalueringsteori er at mennesker lærer om seg selv ved å sammenligne seg selv med andre. Denne sammenligning leder til en positiv, nøytral eller negativ selvverdinger som er relativ i forhold til standardene av individene man sammenligner seg med (ibid). Skaalvik & Skaalvik (1996) refererer til Festinger når de drøfter sosialsammenligningsteori. Festinger (1954) hevder at mennesker er motivert til å vurdere sine evner og meninger. Videre poengterer han; ved manglende objektive mål å vurdere mot, så vil vurderingene skje ved å sammenligne sine egne meninger og evner med andres. Veldig ofte finnes det ikke objektive mål (ibid). Mennesket er en subjektiv og aktiv deltaker i en sosial virkelighet, utfallet av en sosial sammenlikning vil alltid være farget av den som foretar vurderingen (Skaalvik & Skaalvik 1996). Festinger (1954) mener også at mennesker foretrekker å sammenlikne seg med de som er lik dem selv i forhold til blant annet kjønn, alder, erfaringer, atferd etc. og omtales som referansegruppe. Hvis sammenlikningen skal ha innflytelse på selvoppfatningen, bør den blant annet belyse et område som har betydning for individet og sammenlikningen bør være foretatt i forhold til referansegruppen (Skaalvik & Skaalvik 1996).

3.1.6 Selv attribuering

Rosenberg (1979) refererer til Bem når han tar for seg elementer ved selv attribuering. Menneskers beskrivelser av seg selv er basert på egne observasjoner av egen atferd og forholdene rundt dem. Han skiller mellom forklaringer basert på indre private følelser bare

personen selv kan føle for eksempel sult, tørst, sinne etc. og tillærte forventede emosjoner som for eksempel sympati, stolthet etc. (Rosenberg 1979).

Basert på Heider redegjør Rosenberg (1979) for hvordan mennesker årsaksforklarer. Heider skiller mellom internal og eksternal attribusjon. Ved internal attribusjon vil personen forklare hendelser ut fra årsaker knyttet til motiver, intensjoner og egenskaper ved personen selv. Ved eksternal attribusjon vil personen forklare hendelser ut fra årsaker knyttet til forhold i miljøet. En attribusjonsteoretiker er interessert i å forstå hva som ligger til grunn for menneskers konklusjoner om deres egne motiver eller underliggende karakteristikk og hvordan de verifiserer deres umiddelbare konklusjoner (ibid). Innsikt i om personen attribuerer til indre eller ytre årsaker og den opplevde kontroll i situasjonen vil være avgjørende for personens forventning om mestring og selvvurdering (Skaalvik & Skaalvik 1996). Attribusjon til innsats og strategi regnes som det mest heldige attribusjonsmønster av de fleste teoretikere. Attribusjon til en kontrollerbar årsak gjør det lettere å opprettholde troen på at egen innsats nytter (ibid).

Et paradoks ved sammenhengen mellom selvoppfatning og attribusjonsmønster er spørsmålet om; hvilken vei sammenhengen går? Det antydes at det forgår en sirkulær prosess, hvor selvoppfatning og attribusjonsmønster påvirker hverandre gjensidig (ibid).

3.1.7 Psykologisk sentralitet

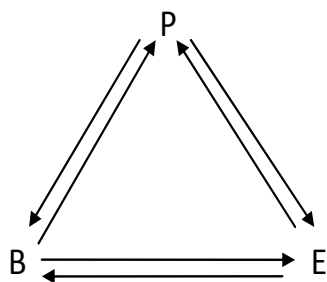
Betegnelsen ”psykologisk sentralitet” indikerer kvaliteter, egenskaper og lignende som er betydningsfulle for individet og miljøet det interagerer med. Prinsippene ved psykologisk sentralitet betegner selvoppfatning som en kompleks hierarkisk innbyrdes organisasjon av deler, brikker og komponenter (Rosenberg 1979). Disse forskjellige elementene vil ha ulik betydning og innvirkning på individets selvoppfatning. Selvoppfatningen påvirkes av personens vurdering av i hvilken grad han opplever å lykkes i forhold til kvaliteter vi setter høyt, altså psykologisk sentrale områder. Enhver person vil vurdere seg selv i kraft av egne standarder og kriterier for å lykkes. De psykologisk sentrale områdene vil ha sterkest innvirkning på personens selvoppfatning. Tilbakemeldinger fra omgivelsene vil ha varierende innvirkning på individet avhengig av om individet opplever dem som psykologisk sentrale eller ikke (ibid).

For å illustrere psykologisk sentralitet med et eksempel; ta for deg tre jenter, ei er flink til å ri, ei anna er flink til å lese og den tredje er flink til å synge. Alle disse jentene kan styrke deres selvoppfatning ved å fokusere på det de føler de er gode til og eller har fått tilbakemeldinger om at det de er gode til. De vil også på hver sin måte være bedre på sitt område i forhold til de andre jentene. Jenta som er flink til å ri er kanskje ikke så opptatt av å være flink til å synge. Egenskapen synging er da ikke like psykologisk sentral for henne som ridning, og manglende evne til å synge vil ikke i stor grad virke inn på hennes selvoppfatning.

Disse fire prosessene; reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribuering og psykologisk sentralitet som belyser hvordan selvoppfatningen kan påvirkes, vil jeg drøfte nærmere i punkt (7.4) ved å bruke aktivitet med hest som eksempel.

3.2 BANDURA

I sosial kognitiv teori vil menneskelige prosesser forklares ut fra en triadisk resiprok kausal modell (Bandura 1997). I denne vekselvirkende modell vil synet på selvet, samfunnet, internale personlige faktorer som kognitive, affektive og biologiske hendelser, atferd og miljømessige hendelser påvirke hverandre i varierende grad avhengig av aktivitet og forhold rundt (ibid).



Figur 3. Resiprok determinisme av Bandura (1997:6).

B representerer atferd, P representerer internale personlige faktorer i form av kognitive, affektive og biologiske forhold og E representerer det eksterne miljø (Bandura 1996).

Atferd- person interaksjon kan eksemplifiseres ved å bruke "self-efficacy" som eksempel. Forskning viser at forventning om mestring (en personlig faktor) påvirker atferden i forhold til valg av oppgaver, utholdenhet i oppgaven og innsats i oppgaven (Pintrich & Schunk 2002).

Menneskelig tilpassning/adapsjon og forandringer er forankret i et sosialt system. Sosiale strukturer og systemer styrer menneskets atferd. Men, vi må ikke glemme at disse sosiale strukturer og systemer er laget av mennesket. Mennesket er derfor både en produsent og et produkt i et sosialt system (Bandura 1997).

I det videre skal jeg se nærmere på de internale personlige faktorer som jeg mener er relevant i forhold til min problemstilling.

Bandura (1986) vektlegger fire hovedkilder til utvikling av forventninger om mestring. De setter igang ulike prosesser som igjen virker inn på aspekter ved menneskets selvoppfatning.

1. Mestringserfaringer
2. Andres eksempler
3. Verbal overtalelse
4. Fysiologiske og emosjonelle reaksjoner

3.2.1 Mestringserfaringer

Mestringserfaringer regnes som den viktigste kilden til forventning om mestring (Bandura 1997). De gir mest "autentiske" bevis for hva som skal til for å lykkes. Erfaringer ved å beherske ulike oppgaver øker forventningene om å klare tilsvarende oppgaver senere, mens erfaringer ved å mislykkes i ulike oppgaver svekker forventningene om å mestre. Erfaringer med å lykkes i startfasen av ulike utfordringer vil øke forventningene om å mestre. Motsatt vil erfaringer ved å mislykkes i tidlig fase med ulike utfordringer svekke forventningene om å mestre (ibid).

Når personer erfarer at de har de egenskaper som skal til for å lykkes, vil de vise større utholdenhet ved motgang. De vil også hente seg fortere inn hvis de utsettes for tilbakegang. På sikt vil personene som gjennom motgang har opparbeidet positive mestringserfaringer vise en større styrke og pågangsmot i livet (ibid).

Ved å utvide og styrke menneskers forventning om mestring gjennom mestringserfaringer, er det lett å tenke at mennesket i teorien vil være bedre rustet for takle motstand ved livets utfordringer. Men, det er flere underforliggende faktorer som virker inn på denne teoretiske tankegang. Bandura (1997) påpeker at de ulike erfaringene mennesket gjør seg er komplekse konstruksjoner som i stor grad er organisert og kontrollert av kognitive, atferdsmessige og selvregulerende verktøy. Disse verktøyene virker inn på hvordan mennesket danner effektive årsaksforklaringer for å takle utfordringer. Mestringserfaringer kan være et eksempel på verktøy som styrer våre årsaksforklaringer (ibid).

Forventninger om mestring opparbeides mest effektivt ved å organisere mestringserfaringer som er spesielt gunstig ved tilegnelsen av utviklende ferdigheter. Kunnskap om regler og strategier for hvilken atferd som er mest effektiv og hensiktsmessig bistår mennesket med de mest virksomme redskaper for takle hverdagens utfordringer. Utvikling av menneskets kognitive basis for kompetanse lettes ved å bryte ned komplekse ferdigheter til mindre subområder som er lettere å mestre, for så å organisere dem hierarkisk. Mennesker trenger å overbevises om at de kan oppøve bedre kontroll ved å være konsekvent og iherdig. Det er ikke nok bare å legge til rette for mestringserfaringer. Mennesker må ha tro på at de kan mestre noe før de går løs på utfordringene. Det er også viktig at opplevelsen av mestring bygger på en sosial og personlig overveielse av den personlige innsats (ibid).

Mestringsopplevelser som en følge av innsats, avhenger av mange faktorer. Faktorer som troen på egne evner, oppgavens vanskelighetsgrad, grad av innsats, graden av ytre påvirkning, forholdene det jobbes under, det kognitive opparbeidede attribusjonsmønster for suksess og mislykkethet og hvordan alle disse erfaringene er kognitivt organisert og rekonstruert i minnet. Informasjon om utførelsen alene gir lite informasjon om personens opplevelse av mestring. Det er den personlige opplevelse og vurdering av mestring som er mest interessant, fordi den gir mer informasjon enn selve utførelsen. Ved innsikt i hvordan ulike faktorer påvirker den kognitive bearbeiding av informasjon ved utførelse og innsats i

ulike oppgaver, vil vi i større grad kunne presisere hvordan mennesker får mest mulig ut av sine mestringserfaringer (ibid).

Hvis vi har sterke forventninger om å klare ulike utfordringer, og disse forventningene baserer seg på tidligere mestringserfaringer, så vil det å mislykkes enkelte ganger kunne forklares med andre faktorer enn egen kompetanse, for eksempel uflaks, lav innsats eller dårlig form. Denne type årsaksforklaringer belyser Bandura (1997) ved teori om attribusjon (les pkt 3.1.6).

3.2.2 Andres eksempler

Mennesker støtter seg til mer enn mestringserfaringer som informasjonskilde for å vurdere deres evner som igjen påvirker selvoppfatningen (Bandura 1997). Mestringsvurderinger blir delvis påvirket av stedfortredende erfaringer opparbeidet gjennom modellerte prestasjoner. Modellering kan dermed fungere som et annet effektivt verktøy for å påvirke en del av selvoppfatningen. Personlige evner er lettere å vurdere i forhold til aktiviteter som belyser avhengige objektive indikasjoner av det å mestre. Eksempler på dette kan være situasjoner hvor det er naturlig å sammenligne seg med andre og liten tvil i forhold til å bedømme sine egne ferdigheter i forhold til for eksempel å kunne svømme, kjøre bil eller hoppe tau. Man kan også være god til disse aktivitetene i ulik grad. Mennesker har en tendens til å sammenligne seg med mennesker som er mest lik dem selv. Dette skjer på grunnlag av sosial sammenligning. Å se andre som er lik en selv lykkes i en oppgave kan motivere til større innsats ved den samme utfordring, mens å se andre som er lik en selv mislykkes i en oppgave kan minke innsatsen i samme type utfordring (ibid).

Det er flere forhold hvor informasjon om andres erfaringer er spesielt viktig i forhold til personens forventning om mestring. Andres (likesinnede) erfaringer kan gi nyttig informasjon i situasjoner hvor personen er usikker på egne evner, og gi et godt eksempel på hva personen selv kan regne med å få til. Men, det er ikke dermed sagt at andres erfaringer alltid er nyttige indikatorer for en selv (ibid).

Modellering som frambringer effektive mestringsstrategier er spesielt ønsket. De kan bidra til å styrke forventningene om mestring, spesielt hos personer som har dårlige mestrings erfaringer ved samme type utfordringer. Motsatt kan andres mislykkede erfaringer påvirke til

lavere forventning om mestring. Dette er selvsagt ikke ønskelig i forhold til utvikling av selvoppfatning. Men, mislykkede forsøk kan også engasjere observatør til å prøve andre strategier, fordi han tror på en annen løsningsstrategi og blir motivert til å prøve den ut. Det kan altså slå begge veier (ibid).

Andres erfaringer setter ikke bare en sosial standard for personlige mestringserfaringer. De er også med på å danne en ramme for og lære observatørene effektive ferdigheter og strategier for å mestre livets gang. De kan bidra til inspirasjon og pågangsmot, da de går foran som et godt eksempel for den som skal lære. Læring gjennom andres erfaringer framtoner to faktorer; forutsigbarhet og kontroll- som bidrar til økt tro på egen mestring. Forutsigbarhet reduserer stress og forbereder til å møte utfordringer. Kontroll opparbeides gjennom å observere andre (modellen) demonstrere effektive strategier for hvordan møte utfordringer i ulike situasjoner (ibid).

Observasjon av andres erfaringer regnes å ha særlig stor viktighet for forventning om mestring på områder hvor personen mangler erfaringer og/eller føler seg usikre (Skaalvik & Skaalvik 2007). Andres erfaringer fungerer dermed som eksempler eller modeller på effektive strategier og på hva som er mulig å oppnå (ibid).

Avslutningsvis er det viktig å poengtere at likesinnetes mestringserfaringer vil ha en svakere effekt på de personlige mestringsforventningene enn egne mestringserfaringer (Bandura 1997).

3.2.3 Verbal overtalelse

Verbal overtalelse er en mye brukt metode for å forsøke å få barn og unge til å tro at de vil greie bestemte oppgaver eller utfordringer (Bandura 1997). Verbal overtalelse er mest effektiv om den som overtales har tillit til og inntrykk av at den som overtaler har tro på at han/hun har evner til å mestre en gitt utfordring. Han/hun vil med høyere sannsynlighet mobilisere større innsats ved motgang. Verbal overtalelse kan oppfattes som et signal om hvordan man blir vurdert av andre, og kan ofte bli brukt som et motiveringstiltak. Det viser at andre har tro på at en kan mestre å motivere til økt innsats. Bandura (1997) poengterer at det er viktig at verbal overtalelse blir brukt i tilfeller hvor det er stor sannsynlighet at personen opplever mestring etter kort tid. Hvis ikke kan verbal overtalelse gjøre vondt verre.

Skulle personen mislykkes kan han miste tilliten og respekt til den som overtaler og dennes vurderinger (ibid).

Evaluerende positive tilbakemeldinger av personens ferdigheter og utførelser av ulike oppgaver kan bidra til økt tro på egen mestring. Slike tilbakemeldinger på dyktighet i utviklingen av ferdigheter på et tidlig stadium kan ha spesielt god innvirkning på utviklingen av opplevelsen av personlig mestring. Det viser seg at personer som jobber hardt for å oppnå mestring vil oppleve mestring i større grad enn om de ikke jobber så hardt. Kort sagt: i teorien vil overbevisende tilbakemeldinger føre til økt tro på egne evner. Økt tro på egne evner fører til større innsats. Større innsats fører til økt kompetanse. Økt kompetanse fører til økt tro på egen mestring som igjen virker inn på selvoppfatningen (ibid). Avslutningsvis vil jeg poengtere at Skaalvik & Skaalvik (2007) i deres tolkning av Bandura understreker at overtalelser har positive virkninger på forventninger om mestring kun hvis de brukes i kombinasjon med utfordringer som er tilpasset den det gjelder.

3.2.4 Fysiologiske og emosjonelle reaksjoner

Ved vurderinger av egne evner støtter mennesker seg hovedsakelig til somatisk informasjon gjennom fysiologiske og emosjonelle reaksjoner (Bandura 1997). Mennesker tolker ofte somatiske reaksjoner som hjertebank eller angst som tegn på sårbarhet og utilstrekkelighet. Situasjoner som utløser fysiologiske og emosjonelle reaksjoner, vil ofte bidra til lav forventning om mestring, da disse reaksjonene oppfattes som svekkende for prestasjonen. Mennesket har lett for å føle seg sårbar og tolker mange aspekter ved miljøet som farlige. Det forventer ofte at det presterer bedre når det har nervene under kontroll og tro på at det kan takle vanskelige og truende situasjoner (ibid).

Miljømessige forhold påvirker i stor grad menneskets tolkning av dets interne følelsestilstand. De psykologiske og emosjonelle reaksjonene vil påvirke forventningen om mestring i varierende grad, avhengig av hvordan mennesket fortolker situasjonen det er i og hvordan den gis mening. En person som for eksempel tilskriver svetting til fysisk ubehag i rommet vil fortolke den psykologiske tilstand forskjellig fra en person som tolker det som tegn på stress som følge av personlig nederlag (ibid).

Som tidligere nevnt, for å legge best mulig tilrette for mestring bør mestringsforventningene være individuelt tilpasset. Noen mennesker takler mer fysiologisk stress enn andre. Noen mennesker kan prestere bedre ved en viss grad av stress, mens andre nesten ikke tåler noe stress.

Disse fire prosessene; mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner som beskriver hvordan selvoppfatningen kan påvirkes, vil jeg drøfte nærmere under punkt (7.4) ved å bruke aktivitet med hest som eksempel.

3.3 SKAALVIK OG SKAALVIK

Skaalvik & Skaalvik (1996) poengterer at både selv vurderinger og forventninger er aspekter ved selvoppfatning og disse kan derfor overlappe hverandre i forhold til å forklare hvordan selvoppfatningen utvikles. Å sette et skille mellom selv vurderinger og forventninger kan synes kunstig. Forskning viser at det er en klar sammenheng mellom selv vurderinger og forventninger (ibid).

Forskere innenfor selv vurderingstradisjonen og forventningstradisjonen legger hovedvekten på ulike forhold når de forklarer hvordan selvoppfatningen påvirkes. De deler disse forholdene inn i to hovedkilder til selvoppfatning, indre og ytre kilder (ibid). Opplevelsen av å mestre miljøet eller å være kompetent til å gjennomføre en bestemt handling betraktes som en indre kilde til selvoppfatning (Skaalvik & Skaalvik 2007). Følelsen av kompetanse ventes å oppnås relativt uavhengig av reaksjoner fra miljøet. Erfaringer som gjøres i sosiale sammenhenger regnes som ytre kilder til selvoppfatning. Denne type erfaringer gjøres i en sosial sammenheng hvor individet sammenligner seg med andre for å vurdere om det har lyktes eller ikke (ibid).

For å beskrive selvoppfatningens utvikling legges det størst vekt på påvirkning fra ytre kilder innenfor selv vurderingstradisjonen og indre kilder innenfor forventningstradisjonen. Allikevel poengterer Skaalvik og Skaalvik (1996) at likheten mellom disse to tradisjonene er stor og at begge tradisjonene inneholder elementer fra både ytre og indre kilder til påvirkning av selvoppfatningen i større eller mindre grad.

Rosenberg (1979) (selvvurderingstradisjonen) vektlegger for eksempel at selvvurderingen påvirkes av andres vurderinger, sosial sammenligning, selvattribuering og psykologisk senralitet. Mens Bandura (forventningstradisjonen) vektlegger at det er mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtakelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner som er hovedkilden til forventning til mestring. Prinsippene hos Rosenberg og prinsippene hos Bandura har begge elementer både fra indre og ytre kilder som kan være med på å påvirke vår selvoppfatning.

3.4 BETYDNING AV POSITIV SELVOPPFATNING

En god selvoppfatning er viktig, da den virker inn på personens tanker, følelser, motiver, handlinger og mentale helse (Skaalvik & Skaalvik 2005, Craven, Marsh, Burnett 2003 og Rosenberg 1979).

Selvoppfatning betraktes som en av de aller viktigste konstruksjoner i den sosiale forskning og har fått en universal gjennomtrengende kraft. Selvoppfatning anses som en sentral påvirkningskraft i ulike settinger som ved utdanning, oppvekst og utvikling, mental og fysisk helse, sosialt og sportslig (Craven, Marsh & Burnett 2003). Styrking av selvoppfatning anses derfor som veldig viktig fra tidlig alder for å maksimere menneskets utviklingspotensialer. Det antas også at mennesker som tenker positivt om seg selv generelt er sunnere, gladere og mer produktive (ibid).

På bakgrunn av selvoppfatningens sentrale innvirkning på menneskets ve og vel vil det blant annet i pedagogisk sammenheng være et etisk anliggende å legge til rette for å bevare og styrke selvoppfatningen (Skaalvik & Skaalvik 2007).

En passende avsluttende kommentar til dette avsnitt kan være Marsh (1990) poengtering av at forskere innen selvoppfatning står overfor et dilemma. Teoretisk sett mener man at en relativt stabil selvoppfatning er best for personens utvikling over tid. Det hevdes av flere teoretikere at en stabil selvoppfatning er sentral for den mentale helse. På den annen side er mye av forskning på selvoppfatning rettet mot metoder for endringer av den (ibid). Livets gang kan også gi uforutsigbare utfordringer som må håndteres. Det kan da bli vanskelig å holde selvoppfatningen stabil samtidig som man forsøker å endre den for å mestre

utfordringer i livet og konsekvenser ved pedagogisk virksomhet. Pedagogen bør da ta hensyn til dette dilemma, slik at det blir en balansegang mellom individets behov og samfunnets krav med tanke på et heldig utfall i arbeid med menneskers selvoppfatning.

3.5 DRØFTING OG OPPSUMMERING

Leser har nå fått en innføring i sentrale teoretikers teori om utvikling av selvoppfatning. Rosenbergs (1979) teori om "self-concept" og Banduras (1997) teori om "self-efficacy" ble først nevnt da deres begreper og teorier danner grunnlaget for Skaalvik og Skaalviks (1996) teori om utviklingen av selvoppfatning.

Selvoppfatningen og dens utvikling er et resultat av de erfaringer vi gjør og hvordan vi tolker disse erfaringene. Selvoppfatning er dermed et produkt av samspillet mellom personen og miljøet han/hun lever i (Skaalvik & Skaalvik 2007).

Forskere innen selvvurderingstradisjonen og forventningstradisjonen legger vekt på ulike forhold når de forklarer hvordan selvoppfatningen påvirkes, men disse forholdene flyter noe over i hverandre. Jeg har derfor valgt å drøft sentrale elementer fra begge tradisjonene i lys av en alternativ modell for å besvare problemstillingen.

Begge tradisjonene kan på ulike måter fungere som gode redskaper for å belyse hvordan jeg tolker selvoppfatningen kan utvikles og påvirkes i aktivitet med hest. Jeg trekker ut sentrale elementer fra begge tradisjonene jeg mener er virksomme ingredienser i forhold til min problemstilling.

Jeg mener hesten kan anvendes pedagogisk for påvirke selvoppfatningen på de generelle/domenespesifikke områdene; både på det kognitive, sosiale, fysiske og akademiske område. Hestens allsidige bruksområder gir mange muligheter for å drive pedagogisk virksomhet i forhold til å påvirke selvoppfatningen (les pkt 7.4).

Den alternative modell vil bidra til å danne et mer helhetlig overblikk over selvoppfatningens utvikling i lys av ulike påvirkningsfaktorer. Den gjør det enklere å eksemplifisere og utdype hvordan jeg mener aktivitet med hest kan være med på å påvirke menneskers selvoppfatning i ulike situasjoner fra det spesifikke til det generelle.

4. FORSKNING OM HEST SOM KAN KNYTTES MOT TEORI OM SELVOPPFATNING

Innledningsvis starter jeg med å si litt om de varierte mulighetene hesten gir for å kunne drive pedagogisk arbeid. Hestens egenskaper gir pedagogen mange muligheter for å påvirke menneskers selvoppfatning på ulike felt.

Det anvendes mange begreper på former for aktivitet med hest. I det videre gir jeg en innføring i noen av disse sentrale begrepene og hva de omhandler. Jeg beskriver også noen sentrale funn ved forskning innenfor de områdene. Først redegjør jeg for behandlingsformen Animal Assisted Therapy (AAT) som er forløperen for terapiformen Equine Facilitated Psychotherapy (EFP) som jeg utdyper etterpå. Videre presenteres terapiridning og behandlingsformen hippoterapi, som er en metode innenfor terapiridning. Alle disse aktivitetene med hest kan bidra til å styrke menneskers selvoppfatningen på ulike måter. Til slutt viser jeg til tidligere funn på feltet som kan knyttet opp mot fysisk, sosial, emosjonell og akademisk selvoppfatning.

4.1 HESTENS EGENART

Det er stor variasjon i ulike former av menneske-hest relasjoner (Robinson & McBride 1995). Mennesker kan samhandle med hesten på ulike måter. Det kan variere fra mennesker som rir på hest bare i helgene, i ferien eller de som eier og steller den samme hesten i opp til 30 år. Hesten kan være både en hobby, et arbeidsredskap eller en sport (ibid).

Berget et al. (2006) hevder aktivitet med dyr, blant annet hest, gir mange muligheter for å utøve pedagogisk virksomhet, både fysisk, emosjonelt og sosialt. Det antas at hester på samme måte som mennesker har ulike personligheter (Træen & Wang 2003). Bruk av kroppen i aktivitet med dyr kan ha god forebyggende og helende effekt mot ulike psykiatriske lidelser. I samvær med dyr kan mennesker blant annet lære å vise omsorg og ansvar for andre levende vesener, utvikle større tro på egen mestring, takle stress, bli tryggere på seg selv og komme i bedre humør (Berget et al. 2006). Hestens størrelse og fysikk kan også bidra til å utfordre og styrke menneskets mestringsfølelse ved håndtering av et så stort dyr (Koren & Træen 2003).

Hesten kan med sitt vesen sette barn med psykiske og emosjonelle vansker i kontakt med sin livskraft (Rothe, Vega, Torres, Soler, & Pazos 2005). I stallen er det hesten som er i fokus. Det meste av kommunikasjon mennesker imellom i aktivitet med hest, skjer som en følge av hestens behov. Med hesten i fokus kan en eventuell motstand for å være tett sammen med andre mennesker reduseres. I aktivitet med hest må mennesket og hesten fungere sammen, dette kan gi verdifull trening på samspill og turtaking i et bredere perspektiv (Wang 1989).

I følge Sørensen (1999) kan hesten kan være barns læremester på mange plan:

- forståelse av eget og andres kroppsspråk
- å ta avgjørelser og ledelse
- å utvikle evnen til innlevelse, respekt og ansvar
- motorisk trening og praktisk sans
- forståelse av egen rolle og plassering i et hierarki
- utprøving av egne grenser og evner
- som samtaleemne i ulike sammenhenger, hvor det utbygges horisonter og utvikles begrepsforståelse. Tema omkring tilværelsens store spørsmål som liv og død, kan være naturlig å drøfte

Hestens egenart gir altså mange muligheter for å drive pedagogisk virksomhet med tanke på å styrke menneskers selvoppfatning på ulike områder.

4.2 ANIMAL ASSISTED THERAPY (AAT)

Berget et al. (2006) har skrevet en doktorgrad hvor de undersøker effekter av arbeid med husdyr for mennesker med psykiske lidelser. Denne type arbeid omtales som Animal Assisted Therapy (AAT) og er en behandlingsform som kan defineres slik: *”En målrettet intervensjon hvor dyr er en integrert del av behandlingsprosessen. Prosessen er dokumentert og evaluert”* (Fine i Berget et al. 2006 introduction:s10).

I sitt forskningsarbeid tok de utgangspunkt i mennesker som har hatt langvarige symptomer på ulike mentale lidelser. De undersøkte om AAT med husdyr (storfe, sauer og hester) kan ha effekt på "self-efficacy (forventning om mestring), mestringsopplevelser og livskvalitet hos mennesker med psykiske lidelser (Berget et al. 2006 paper III).

Berget et al. (2006 paper III) antar at interaksjon mellom mennesker og dyr kan være med på å påvirke psykisk syke mennesker positivt, ved å tilføre dem en kilde til fysisk kontakt med et annet levende vesen og muligheter for å mestre og oppleve bedre "self-esteem" (selvaksept). De henviser til Fitzpatrick & Tebay (1997) som hevder at terapiridning viser seg å bedre "self-confidence" (selvsikkerhet), den sosiale kompetanse og livskvalitet. Videre viser de også til studier som legger frem at kontakt med dyr kan virke som en inngangsport for fortrolig kommunikasjon om vanskelige tema mennesker imellom (ibid).

Berget et al.s (2006) studie viser en positiv effekt på målinger av "self-efficacy" (forventning om mestring) hos psykiatriske pasienter seks måneder etter at AAT var avsluttet. Testene viste blant annet at personer som fikk størst økning i "self-efficacy" (forventning om mestring) også viste sterkere mestringsopplevelser. Berget et al. (2006) mener det kan være flere forklaringer på dette resultatet. En forklaring kan være at personene som var med i studiet følte at de hadde utviklet nye ferdigheter, og av den grunn følte seg mer "self-confident" (selvsikker). En annen forklaring kan være at kontakten med dyr skapte en positiv sosial interaksjon som gjorde personene mindre engstelig for nye situasjoner, og at denne effekten først viste seg i oppfølgingsstudie (post testen). Disse funnene viser at AAT med husdyr kan gi en kombinert effekt, hvor både kontakt og arbeid med dyr har en positiv innvirkning på utvikling av "self-efficacy" (forventning om mestring) og mestringsopplevelser (Berget et al. 2006 paper III).

Berget et al. s varierende begrepsbruk; "self-efficacy", "self-esteem", "self-confidence" og "self-confident" illustrerer en liten del av begrepsmangfoldet som anvendes ved forskning av menneskers vurdering av seg selv. Det var i noen sammenhenger utfordrende å knytte betydningen av deres begrepsbruk opp mot de ulike områdene ved menneskets selvoppfatning som de ønsket å belyse.

Generelt viste Bergets (2006) doktorgrad at AAT hadde mange positive effekter på behandlingsgruppen. Effekter som redusert angst, bedret tro på egen mestringsevne, bedret

evne til å mestre stress, bedret humør og mer utadvendte og pratsomme viste seg i ulike sammenhenger (ibid).

4.3 EQUINE FACILITATED PSYCOTHERAPY (EFP)

EFP er en videreutviklet form for AAT som hovedsakelig dreier seg om menneskelige interaksjoner med hester som guide (Rothe, Vega, Torres, Soler & Pazos 2005). Dette kan kalles Equine Assisted Psychotherapy (EAP). Ved denne form for terapi fungerer hesten som et ”speil” for menneskets erfaringer. Menneske-hest interaksjonen kan lette menneskets tolkning av egne følelser, kraften av intuisjon og energi for forståelsen av selvet, naturen, ulike relasjoner og kommunikasjon (ibid). Trættberg (2006) anvender betegnelsen EAP i sin framstilling av denne terapiform. Hun definerer EAP som: *”bruk av hest som partner i terapeutisk og pedagogisk arbeid, der hensikten er å bedre livskvaliteten hos barn og voksne som har spesielle behov”* (s17). Hun hevder at relasjonen mellom hesten og mennesket står sentralt. EAP kan anvendes ved fysiske, psykiske og kognitive problemer. Videre betrakter hun EAP som en fellesbetegnelse på flere måter å bruke aktivitet med hest i behandling av mennesker på ulike områder (ibid).

Kontakt med hesten kan bidra til menneskets utvikling av emosjonell vekst, en følelse av ”self-efficacy” og ”self-esteem” (en positiv selvoppfatning), en følelse av kunnskap om hva som er bra for en selv og et bra liv (Rothe et al. 2005). Denne form for terapi anvendes hovedsakelig på mennesker med mentale helseproblemer og utviklingsbehov som atferdsvansker, ADHD, anoreksi eller bulimi, seksuelt misbrukte, deprimerte, mennesker med angst, tilknytningsproblemer og kommunikasjonsvansker. Hesten brukes som en motivator for å endre fokus fra begrensninger til muligheter (ibid).

Ca 90% av EAP foregår fra bakken, hvor det vektlegges aktiviteter med hest som krever at barna utvikler og søker former for ferdigheter som verbal og ikke verbal kommunikasjon, kreativ tenkning, problemløsning, lederskap, ansvarsfølelse, gruppe relasjoner, tillit og holdninger (ibid).

For å oppnå en vellykket behandling ved EFP må det tas hensyn til faktorer ved den som er under behandling, hestens egenskaper, terapeutens kvalifikasjoner og terapi situasjonen. Alle

disse faktorene må ses i sammenheng og administreres i en organisert plan med tanke på en vellykket behandling for å styrke selvoppfatningen (ibid).

Noen praktiske eksempler på hvordan EFP kan virke inn på ulike mennesker. Enkelte barn har for eksempel gjennom å lære å vaske hestens mane og hale lært å vaske sitt eget hår. Foring av hestene kan fungere som en inngangsport for å begynne å forstå vekt, masse og mengder. Etterhvert som barn begynner å forstå disse forhold, kan de begynne å få ansvar for oppgaver på dette område. Gjennom foring av hesten, trening av den og generelt ta ansvar for dens ve og vel, vil barnet etterhvert få en forståelse av hva som kreves for å ta vare på en hest. Det krever blant annet ferdigheter som fleksibilitet og evne til å se et annet vesens behov (ibid).

Alle disse eksemplene viser at det finnes mange muligheter for å drive pedagogisk arbeid med mennesker i aktivitet med hest. De fleste aktiviteter kan knyttes opp mot menneskers selvoppfatning på ulike områder.

I følge Rothe et al. (2005) mener teoretikere det er flere fordelaktige aspekter ved EFP. Noen mener at barn gjennom å ta vare på hesten kan lære seg å ta bedre vare på seg selv. Evnen til å konversere og sosialisere blir stimulert ved interaksjon med dyr. "Self-esteem" (evnen til å akseptere seg selv) kan bedres gjennom å utvikle ferdigheter som å kunne virke positivt inn på et annet levende vesen (hesten). Behov for lojalitet, tillit og respekt kan også opparbeides ved hjelp av EFP. Ved å kunne identifisere seg med- og mestre et så stort dyr, vil barn kunne opparbeide en bedre "sense of his/her own self" (selvoppfatning). Hesten responderer på barnets signaler når den blir leid eller ridd og gir med det barnet en opplevelse av styrke. Terapeuten kan observere, kommentere og instruere barnet mot en effektiv utvikling av både verbale og ikke verbale kommunikasjonsferdigheter. Det menes også at EFP kan bidra til utvikling av empati og følelse av en uforpliktet opplevelse av kjærighet (ibid).

Avslutningsvis vil jeg poengtere at det menes EFP ikke er bra for alle. Mennesker som har urealistiske forventninger til seg selv kan tenke at hesten avviser dem og ha en negativ innvirkning på deres "self-esteem" (selvaksept). EFP kan heller ikke anvendes hvor det er risiko for at mennesker behandle hesten dårlig eller skader den (Rothe et al. 2005).

Rothe et al. anvender i likhet med Berget et al. mange ulike begreper som beskriver menneskets vurdering av seg selv. Begreper som "self-efficacy", "self-esteem", "self" og "sense of his/her own self" ble brukt i artikkelen. Det var igjen utfordrende for meg å tolke hvilke aspekter ved menneskets selvoppfatning de ønsket å belyse og hvordan deres begrepsbruk var forankret teoretisk.

4.4 TERAPIRIDNING

Terapiridning en behandlingsform som drives av en spesialutdannet fysioterapeut og behandlingen må rekvireres av lege (Trætteberg 2006). Ridning anses som en aktivitet som er bra for å utvikle balanse, kroppsbevissthet, koordinasjon, kroppsholdning etc. hos fysisk utviklingshemmede. Virkemidlene i rideterapien vil avhenge av diagnose og opplæringsbehov (ibid). Hun viser til mange ulike eksempler som beskriver ridningens effekt i lys av ulike diagnoser og/eller lidelser. I hennes beskrivelser av erfaringer kommer hun stadig tilbake til betraktninger av menneskers opplevelser av; kontroll, kommunikasjon og innvirkning på hesten, mestring, å kunne forflytte seg fra et sted til et annet uten hjelp og sist men ikke minst økt selvtillit i aktivitet med hesten (ibid).

4.5 HIPPOTERAPI

Hippoerapi kan forklares som en medisinsk behandling av mennesker med ulike handikap ved bruk av hest (Fitzpatrick & Tebay 1997). Det er ulike oppfatninger om hvilke elementer ved mennesket hippoterapi kan være bra for. Det har blitt utarbeidet ulike definisjoner for hippoterapi.

Funksjonell hippoterapi kan i følge the American Hippotherapy Association (AHA) defineres som en behandlingstilnærming som bruker hestens bevegelser som basis for nevromotorisk og sensorisk behandling. Aktiviteter med hesten blir tilpasset pasientene, slik at de oppfattes som meningsfulle for dem. Hippoterapi har ikke opplæring i spesifikke ferdigheter, men legger til rette for å utvikle et fundament av nevromotoriske funksjoner og sensorisk bearbeiding som kan generaliseres til andre aktiviteter utenfor behandlingen. Den er primært en behandlingsform benyttet for fysiske lidelser, men kan også ha effekt på psykologiske, kognitive, atferds og kommunikative ferdigheter (ibid). Trætteberg (2006)

framlegger at hippoterapiens hovedmål som regel er å gi bedre bevegelighet, regulere muskelspenningen, bedre kroppsholdningen og styrke stabiliteten, balansen og andre funksjoner som i terapiridning.

4.6 FORSKNING OM HVORDAN AKTIVITET MED HEST KAN STYRKE MENNESKETS SELVOPPFATNING

I det videre framlegger jeg relevant forskning på mennesker i aktivitet med hest i lys av en fysisk, sosial, emosjonell og akademisk inndeling av selvoppfatning.

4.6.1 Det fysiske området

Hestens bevegelser styrker rytters kroppslige holdning, balanse, styrke og koordinasjon (Farias-Tomaszewski, Jerkins & Keller 2001, Trætteberg 2006 og Fitzpatrick & Tebay 1997). Sørensen (1999) poengterer at fysisk og psykisk nærkontakt kan oppfattes som farlig og ubehagelig av noen mennesker. Særlig mennesker som har vært utsatt for omsorgssvikt eller seksuelle overgrep i ung alder, kan oppfatte nærkontakt som ubehagelig. Omsorgssvikt omfatter ofte manglende stimulering av barnet. Barnet oppfatter verden som fysisk i sine første leveår, i kraft av sine sanser. Sansepåvirkningen stimulerer hjerneprosesser, som er en forutsetning for all videre utvikling. En direkte følge av mangel på berøring kan sees uttrykt i skyhet, som gir utslag i at berøring oppleves som sterkt ubehagelig. Dette kan være både andres berøring av en og ens egen berøring av andre og av ting. En nærliggende forsvarsstrategi kan da være å stenge omverdenen ute og dermed unngå fysisk og psykisk kontakt (ibid). I denne forbindelse mener jeg hesten kan være et nyttig verktøy for å trenge igjennom denne forsvarsmekanismen.

Hesten kan være en naturlig innfallsvinkel hvor barnet kan øve seg på å berøre og bli berørt. I følge Sørensen (1999) og Husen (1985) vil pedagogen og barnet kunne kommunisere lettere og mer naturlig med hesten i fokus.

Et kvalitativt kase studie gjennomført i England, beskriver hvordan noen av deltakerene opplevde den positive fysiske kontakten med hesten (Burgon 2003). En av deltakerene sier at håndtering av hesten gjør at hun konsentrerer seg bare om hesten og kontakten dem imellom.

Problemer ellers i livet blir borte i møte med hesten. Hun sier også at den fysiske kontakten med hesten motiverer henne til egeninnsats ved å bruke sin egen kropp mer fysisk (ibid).

Et annet case i samme kvalitative studie beskriver ei jente som ble rammet av slag tidlig i tjue årene (Burgon 2003). Hun forklarte hvordan aktiviteter i tilknytning til hesten opplevdes som meningsfullt for henne. Aktiviteter som måking av møkk, børsting av hesten og ridning ble i hennes verden meningsfull trening. Hun kunne kjenne at hun hadde blitt fysisk sterkere og fått større livsgnist etter at hun hadde begynt å ri. Treningsprogram hun hadde fått av sin fysioterapeut hadde hun gitt opp for lenge siden, da hun ikke hadde motivasjon for å gjennomføre det. Det kan tolkes slik at hesten fungerte som en motivator (les pkt 4.3).

Videre i intervjuet beskriver hun at tidligere hadde hun følt seg nedfor og tiltaksløs, men at aktivitet med hesten gav noe annet å tenke på og gjøre. Hun var også redd de første gangene hun skulle ri, og følte det utfordrende å overvinne redselen for hesten.

Deltakerne i dette casestudiet ble intervjuet underveis, og spurt om de hadde opplevd endringer etter at de hadde begynt å ri. Denne jentas gradering av "self-confidence" (selvsikkerhet) var 5 på en skala fra 1 til 10 halvveis i undersøkelsen i motsetning til 1 da hun begynte i undersøkelsen. Burgon (2003) mener jenta er et godt eksempel på hvordan økt "self-confidence" (selvsikkerhet) og "self-esteem" (selvrespekt) kan føre til positive endringer i livet.

Burgon (2003) argumenterer avslutningsvis for at det er flere ulike psykologiske teorier som kan være relevant for å forklare prosessene som skjer med mennesket i kontakt med hesten i dette case studiet. Hun trekker blant annet fram Maslows hierarkiske behovs modell om selvaktualisering. Behovene tilhørighet og kjærlighet mener hun er relevante å belyse i sammenheng med denne undersøkelsen. Burgon trekker også fram Seligmans teori om lært hjelpeløshet for å forklare informasjon som kommer fram i case studiet.

4.6.2 Det sosiale området

Det er gjort lite empirisk forskning på hvilken effekt hesten og riding har på menneskers psykologiske helse. Det meste av kunnskapen på dette området har blitt dokumentert gjennom subjektive rapporter og intervjuer (Farias-Tomaszewski, Jerkins & Keller 2001).

En undersøkelse gjort av barn med mentale helseproblemer og bruk av hest, viser at hest som terapi kan være fruktbart for å bedre barnets helse. Aktiviteter i forbindelse med hesten kan være med på å utvikle ferdigheter som å ta vare på seg selv og andre, sosialisering, påvirke selvfølelsen og utvikle emosjonell vekst og styrke evnene til å uttrykke indre følelser (Rothe et al. 2005).

Flere undersøkelser viser at mennesker som mottar terapi gjennom aktiviteter med hest, kan oppleve hesten som et reflekterende ”speil” for dets følelsesliv. Ved å analysere og forstå hestens atferd vil mennesket lettere kunne forstå egne atferdsmønstre (Chambers 2005). Når en pasient får mulighet til å velge hesten han skal omgås med, viser det seg at han ofte velger en hest som reflekterer hans personlighet (Rothe et al. 2005). Pasientens verbale beskrivelse av den utvalgte hesten belyser ofte direkte projeksjoner av hans personlighet (ibid).

Det antas at barn vokst opp i familier som har kjæledyr har økt sosial kompetanse. Ansvar for dyr menes å være med på å utvikle sosial kompetanse. AAT har vist effektiv innvirkning på sosial stimulering. Sosial stimulering tilrettelegger for at mennesker skal få mulighet til å engasjere seg i sosiale interaksjoner som kan føre til sosiale handlinger (Burgon 2003). Terapi med hest mener Burgon har mindre empirisk støtte, da det ikke er forsket mye på. Historisk sett har aktivitet med hest ubegrensede potensiale som et terapeutisk medium både fysisk og psykologisk (ibid).

4.6.3 Det emosjonelle området

Med støtte i ulike kilder hevder Trienbenbacher (1997) at dyrs positive innvirkning på menneskers emosjonelle følelsesliv er godt dokumentert. Trienbenbacher sier: ”*The contributions companion animals make to the emotional well-being of humans are well documented and include (a) providing noncontingent unconditional love and opportunities for love and affection; (b) functioning as a friend, confidant, playmate, and companion; (c) serving as a living transitional objekt; and (d) assisting in the achievement of trust, autonomy, responsibility, competence and empathy toward others*”. Individets ”self-esteem” (selvaksept) kan betraktes som en dimensjon av den emosjonelle opplevelse som kan påvirkes i kontakt med dyr (ibid).

Trienbenbacher (1997) gjennomført et studie for å undersøke det potensielle forholdet mellom tilknytning til ”dyrevenner” og ”self-esteem” (selvaksept). Hun ønsker å utvikle egne teoretiske proporsjoner mellom barns tilknytning til dyr og deres ”self-esteem” (selvaksept) ved å støtte seg til tidligere teori og empiriske funn.

I følge Trienbenbachers (1997) studie kan kontakt med og tilknytning til dyr virke positivt på ”self-esteem” (mennesker aksepterer seg selv i lys av en selv vurdering). For å forstå tilkynningsforhold mellom mennesker og dyr viser hun til litteratur som beskriver teori om tilknytning mennesker og dyr imellom. Hun nevner teoretikere som Ainsworth, Bowlby, Harlow og Zimmermann som sentrale i denne forbindelse. Tilknytning beskriver hun som et følelsesmessig bånd som en person eller et dyr utvikler i forhold til et annet individ (ibid). Dette gjensidige emosjonelle bånd mellom to individer er sentralt i forhold til teori om tilknytning. Trienbenbacher (1997) poengterer at tilknytning er med på å skape en trygg base hvor individet kan utforske verden. Denne teori om trygge base ønsker hun å overføre til dyr. Hun mener at dyr kan fungere som en trygg base for mennesker i utvikling. Uforpliktende kjærlighet, aksept og følelse av trygghet som oppstår i relasjoner mellom mennesker og dyr kan bidra til en positiv holdning til seg selv og økt følelse av ”self-worth” (selvverd) (ibid).

Cawley, Cawley og Retter (1994) refererer til Levenson, hvor de hevder at kjæledyr (her hesten) kan fungere som et trygt og harmløst objekt for å uttrykke emosjonelle spenninger som for eksempel angst. Dette kan igjen føre til at det blir lettere å uttrykke ulike emosjoner til mennesker ved andre anledninger

4.6.4 Det akademiske området.

Hestens egenart gir mange muligheter for å drive pedagogisk arbeid. Det er forsket lite på hvordan aktivitet med hest kan påvirke menneskers selvoppfatning på det akademiske området. Kreativ pedagogisk tenkning vil allikevel kunne skape læringssituasjoner som stimulerer det akademiske området.

Selv har jeg erfaring i hvordan barn kan bli tryggere i bokstavforståelse ved å anvende bokstav orientering på en ridebane. Instruktøren kan bevisst anvende de ulike bokstavene visuelt med vekt på gjentakelse av ordlyd og assosiasjoner til bokstavlyd for utvikling av

rideferdighetene. Rytteren kan da motiveres til å lære seg bokstavene, fordi han ønsker å følge instruktørens instruksjoner slik at han blir en bedre rytter.

Rothe et al. (2005) refererer til en teknikk kalt "historie fortelling". De mener det er lettere for barn å sette ord på egne følelser ved å fortelle historier om for eksempel hesten. De mener at barns tendenser til å identifisere seg med dyr gjør det er lett for dem å leke at de er et dyr og forteller historier ut fra dyrets verden. Terapeuten kan da i samhandling med det lekende barnet få innsikt i hvordan barnet tenker og har det gjennom deres historie om hesten. Barnet får øve seg på å uttrykke sine følelser med ord og kanskje utvikle et bedre ordforråd i ønske om å fortelle hestens historie så nøyaktig som mulig.

Rothe et al. (2005) viser også, som tidligere nevnt, til eksempler hvor foring og stell av hester kan fungere som en inngangsport til å forstå vekt, masse og mengder. Det er også sannsynlig at et barn som ikke er motivert for å lese på skolen, er mer motivert for å lese beskjeder i stallen, fordi det handler om hestens beste.

I Burgons (2003) feltstudie kommer det fram at en av hennes informanter opplever bedre evne til konsentrasjon etter å regelmessig lytte til instruksjon og bedre evne til å være tilstede i øyeblikket ved tolkning av hestens handlingsmønster. Evne til konsentrasjon og tilstedeværelse mener jeg absolutt er viktig med tanke på å utvikle en akademisk selvoppfatning.

Det avhenger i stor grad av pedagogens evne til å skape kreative lærings situasjoner i aktivitet med hest med tanke på å påvirke den akademiske selvoppfatning. Det er ingen tvil om at aktivitet med hest gir mange muligheter for læring og utvikling på mange områder.

4.7 OPPSUMMERING

Det viser seg at hesten med sin egenart kan fungere som barns læremester på mange plan med tanke på å styrke selvoppfatningen. Eksempler på dette presenteres i lys av ulike anerkjente former for aktivitet med hest. AAT, EFP (også kalt EAP), terapiriding og hippoterapi er alle sentrale terapiformer innenfor feltet. Alle disse terapi formene kan på ulike måter fungere som en motivator for å utvikle menneskers sosiale, emosjonelle, fysiske og akademiske selvoppfatning.

Studiene jeg viser til, bærer preg av varierende begrepsbruk i forskningsarbeid rundt menneskers vurderinger av seg selv. Begrepene; "self", "self-esteem", "self-efficacy", "self-confidence", "self-confident", "self-worth" og "sense of his/her own self" ble ofte brukt i ulike sammenhenger. En slik uklar begrepsbruk skaper vanskeligheter for tolkning og oversettelse av forskningsresultatene. Jeg møtte stadig utfordringer i forhold til hvor jeg i lys av min feltinndeling av selvoppfatning skulle plassere de ulike forskningsarbeidene. I flere tilfeller kunne jeg plassert samme informasjon under ulike felt.

Det er nødvendig å utarbeide mer nøyaktige målinstrumenter for å få et klarere skille mellom en sosial, emosjonell, fysiologisk og akademisk selvoppfatning (les pkt 2.2.4 Hierarkisk multidimensjonal modell for "self-concept"). Jeg vet også at det for øyeblikket skjer en utvikling på dette området blant annet på NTNU.

I lys av tidligere forskning har jeg fått et dypere innblikk i hvordan menneskers selvoppfatning kan styrkes i aktivitet med hest. Jeg har også fått en mer detaljert og nyansert forståelse av de forskjellige prosessene som settes igang og virker inn på selvoppfatningen i arbeid med mennesker og hest.

5. METODE

Jeg ønsker å undersøke problemstillingen; **Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike måter i aktivitet med hest?** Det finnes lite forskning på dette felt. Jeg velger derfor å anvende kvalitative intervju for å belyse min problemstilling for å få en dypere forståelse på dette felt. Jeg supplerer også med relevant informasjon fra tidligere forskning.

Hovedformålet med intervjuene er å innhente informasjon som støtter eller avkrefter mine antakelser om at menneskers selvoppfatning kan påvirkes på ulike felt; sosialt, emosjonelt, fysisk og akademisk gjennom aktivitet med hest.

I det følgende vil jeg orientere om intervjuprosessen. Først sier jeg litt om hvorfor jeg valgte og gjennomføre kvalitative intervju og fordeler ved det, deretter beskriver jeg hvordan jeg utviklet intervjuguiden og testet den i et pilotintervju. Videre gjør jeg rede for utvalget av personer, sier litt om deres bakgrunn og om intervjusituasjonen. I neste steg beskriver jeg gangen i transkripsjonen, analysen og faktorer som bør tas i betraktning ved verifisering av kunnskap. Avslutningsvis viser jeg til noen etiske betraktninger.

5.1 KVALITATIVE INTERVJU

Oppgavens problemstilling avgjør hvilken metode man velger (Kvale1997).

Problemstillingens egenart gjorde at jeg besluttet å gjøre kvalitative intervju for å utdype problemstilling. Ved hjelp av kvalitative intervju ønsker jeg å få tak i mine informanternes erfaring og dybdekunnskap på feltet.

For å bygge teori på dette området er det behov for kvantitative og longitudinelle studier både nasjonalt og internasjonalt. Fagfolk som jobber på dette feltet etterspør forskning som vurderer hvordan aktivitet med hesten kan ha innvirkning på mennesker på ulike områder (Eu –Conferanse 2008). Gjennom kvalitative intervju vil jeg få innblikk i mine informanternes erfaringer og fagkunnskaper.

Selvoppfatning er en hypotetisk konstruksjon av en psykologisk/sosial tilstand (Marsh1990, Mead1982) som kan være vanskelig å måle empirisk (Marsh1990). Selvoppfatning blir i stor

grad beregnet ut fra instrumenter basert på teorier. I lys av disse teoriene er det i stor grad menneskenes vurderinger som vil være utslagsgivende i forhold til å vurdere selvoppfatning. Det grunnleggende materiale jeg får fram via mine informanter vil beskrive deres erfaringer og oppfatninger som jeg som forsker kan tolke (Kvale 1997).

I følge Kvale (1997) er det viktig å ha en tematisk forståelse av studiens emne, om hva som skal undersøkes og hvordan. Da jeg etter hvert opparbeidet meg godt kjennskap til litteratur og har oppholdt meg mye i miljøet hvor det arbeides med hest, føler jeg at jeg har fått kjennskap til terminologien, arbeidsmetoder og utfordringer innen fagfeltet.

5.1.1 Intervjuguide

En intervjuguide skal ifølge Patton (2002) hjelpe intervjueren å holde intervjuet fokusert og sørge for at alle informantene blir stilt spørsmål innenfor de samme temaområdene i samme rekkefølge. Den kan være grovt skissert eller findetaljert med nøyaktig oppsatt spørsmålsformulering (Kvale1997).

Et godt intervju spørsmål bør i følge Kvale (1997) bidra tematisk til å produsere kunnskap, være med å skape en god intervjuinteraksjon og lede i retninger som kan gi ny troverdig kunnskap.

For å studere hele intervjuguiden se vedlegg 2.

Jeg valgte en tematisk inndeling i min intervjuguide hvor jeg innledet de ulike tema med relativt åpne spørsmål og innsnevret etter hvert spørsmålsformen mer, med henblikk på å teste min teori. Først stilte jeg tematiske spørsmål om deres betraktninger rundt begrepet selvoppfatning. Så stilte jeg spørsmål tilknyttet teori om de 8 forskjellige kategoriene som kan styrke selvoppfatningen. Deretter stilte jeg spørsmål som kan eksemplifisere mine informaners erfaringer som kan knyttes opp mot tema selvoppfatningens feltinndeling. Til slutt stilte jeg spørsmål som kan gi innsikt i mine informaners betraktninger om overføringsverdier av positive erfaringer i aktivitet med hest til andre forhold i livet

Begrepet selvoppfatning

Jeg innledet intervjuet med å spørre hvilke begrep mine informanter brukte om å tro på seg selv. Etter hvert innsnevret jeg min spørsmålsform og spurte om det var naturlig for mine informanter å forstå begrepet selvoppfatning i ulike felt som; sosial, emosjonell, fysisk og akademisk.

8 ulike kategorier som beskriver hvordan selvoppfatning kan styrkes

Videre forsøkte jeg å få innblikk i hvilke erfaringer og betraktninger mine informanter hadde i forhold til arbeid med mennesker og hest og hvilke faktorer de mente bidro til å påvirke menneskers selvoppfatning i sitt arbeid. Jeg håper å få fram eksempler som jeg kan drøfte i lys av teori om selvoppfatning med tanke på de 8 forskjellige teoretiske kategoriene om hvordan selvoppfatning kan styrkes; eksempler på reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selv attribuering, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner som mine informanter anvender i sitt arbeid med mennesker og hest. Jeg stilte spørsmål som: På hvilken måte tror du hesten egner seg i arbeid med mennesker i forhold til styrking av selvoppfatning? Hvilke faktorer med mennesket ville du regne som sentrale i forhold til å øke dets selvoppfatning ved analyse av samspillet mellom mennesket og hesten?

Selvoppfatning inndelt i fire ulike felt

Deretter søkte jeg innblikk i mine informanternes tanker og erfaringer om arbeid med mennesker og hest som kan sees i lys av en akademisk, sosial, emosjonell og fysisk inndeling av selvoppfatning. Jeg spurte blant annet: På hvilken måte tror du aktivitet med hest kan påvirke menneskers selvoppfatning på ulike områder? Kan du nevne noen eksempler?

Overføringsverdi

Til slutt ønsket jeg å undersøke hvilke tanker og erfaringer mine informanter hadde i forhold til om positive erfaringer i aktivitet med hest kan overføres til andre forhold i livet med selvoppfatning i fokus, og spurte dem direkte om det.

5.1.2 Forarbeid; Pilotintervju

Prosjektet mitt er meldt til og godkjent av NSD. Se vedlegg 1.

Jeg gjennomførte et pilotintervju som en del av forberedelsene. Det gav mulighet for å øve på å sette i gang det tekniske utstyret og på å stille spørsmålene fra intervjuguiden på en riktig måte. Jeg brukte en kollega som har erfaring i arbeid med mennesker og hest. I følge Kvale (1997) er det viktig å øve før man gjennomfører et intervju. Under øvelse har man mulighet for å korrigere, justere og forbedre intervjuguiden og måten man håndterer intervjusituasjonen på. I pilotintervjuet opplevde jeg hvor viktig det var å ha klart for meg hva jeg ønsket å vite i lys av min teori. Det var utfordrende å lytte til hva informant sa, samtidig som jeg skulle reflektere over relevante oppfølgingsspørsmål og knytte svarene til teori. Jeg laget meg en egen liten veiledning med korte stikkord som jeg behold for meg selv under intervjuene. Pilotintervjuet bidro til at jeg fikk mer øvelse i å lytte og tenke videre framdrift av intervjuet.

5.1.3 Utvalg

Lund (2002) vektlegger blant annet viktigheten av at forsker velger relevante individer, situasjoner og tider for å belyse forskningsproblemet empirisk.

Jeg har valgt mine informanter ut fra en vurdering av deres lange erfaring og kvalifikasjoner ved bruk av hest i arbeid med mennesker. Jeg mener et innblikk i deres erfaringer og tanker vil kunne gi en dypere forståelse av prosessene som er i gang ved bruk av hest i arbeid med mennesker.

Begge informantene er sentrale personer hentet fra et erfaringsbasert fagmiljø med et stort nettverk nasjonalt og internasjonalt. Jeg forespurte begge informantene muntlig om de kunne tenke seg å være informanter i mitt forskningsprosjekt.

INFORMANT 1

Informant 1 er fysioterapeut og rideinstruktør og har 30 års erfaring innenfor feltet terapiridning. Hun har etterutdanning i fagfeltet neurologi og terapiridning, og er ansvarlig

for etterutdanning av fysioterapeuter som skal drive med terapiridning. Hun er også ansvarlig for fagområdet ”ridning for funksjonshemmede” i ridelærerutdanningen i Norge.

INFORMANT 2

Informant 2 er klinisk psykolog med fordypning i intensiv psykoterapi. Hun er psykoterapiveileder og har traumebehandling som spesialitet. Hun er med i et team som kontinuerlig holder 13 ukers intensiv behandlingsopplegg for personer som lider av komplekse posttraumatiske og alvorlige dissosiative lidelser. Fra 2002 initierte teamet et tilbud i tillegg til hovedopplegget som bygger på hestesentrert psykoterapi (HSP). De fokuserer på hvordan øvelser med hest kan hjelpe pasientene til å fokusere på sanse- og her- og-nå oppmerksomhet, grensesetting, selvrepresentasjon, kontroll, ”grounding” og kroppsbevissthet, med hesten som en trygg affekt-regulator og samarbeidspartner.

5.1.4 Intervjusituasjon

Jeg anvendte minidisk ved registrering av intervjuene og mikrofon for å få bra lyd. Informant 1 var på forhånd informert om at jeg skulle bruke minidisk og mikrofon for opptak av intervjuet, mens informant 2 ble forespurt like før intervjuet.

Intervju av informant 1 gjennomførte jeg på mitt eget kontor. Der fikk vi sitte i fred uten å bli avbrutt av telefoner eller andre mennesker. Jeg oppfattet at vi hadde en god dialog hvor min informant hadde et ønske om å svare så godt hun kunne på mine spørsmål, på tross av at hun uttrykte at teori om tema virket noe fremmed for henne. Intervjuet varte ca 1 time.

Intervju av informant 2 ble gjennomført på hennes kontor, da det var mest praktisk for henne. Terminologien virket kjent for henne og hun var engasjert, korrekt og nyansert i sine uttalelser. Jeg opplevde at vi hadde en god dialog og delte felles interesser under samtalen. Intervjuet varte i overkant av 1 time.

Jeg innledet intervjuene med veldig åpne spørsmål, slik at mine informanter fikk snakke mest mulig fritt. Etter hvert innsnevret jeg spørsmålsformen, med tanke på å få tak på elementer som kunne bidra til å besvare min problemstilling. Jeg stilte spørsmålene så likt som mulig til begge informantene.

Informantene er engasjerte fagpersoner og har mye erfaring på feltet. Intervjuene bærer preg av det. Samtalen fløt og spørsmålene ble stilt slik at jeg bevarte den røde tråden i tema for å besvare problemstillingen..

5.1.5 Transkribering

Jeg transkriberte intervjuene ordrett fra minidisken og forsøkte å ikke utelate noe, slik at jeg i størst mulig grad beholdt den muntlige formen. Pauser, gjentakelser, halve setninger, kommentarer fra intervjuperson og spørsmål fra informanter ble transkribert. Omformingen fra muntlig tale til tekst er et mekanisk arbeid (Kvale 1997). Jeg møter stoffet på nytt og det blir lettere å få oversikt. Transkripsjon er en muntliggjøring av skriftlig tekst og jeg forsøker å få fram elementer ved det muntlige språket i en skriftlig tekst. Utskriften vil være en kunstig konstruksjon av kommunikasjon fra muntlig til skriftlig form. Den skriftlige gjengivelsen vil mangle aspekter ved intervjusituasjonen som; gester, stemning, kommunikasjon mellom informant og intervjuperson, kroppsspråk etc. (ibid). Dette er elementer som bør tas med i analysen og tolkningen av intervjuene.

5.1.6 Analyse av intervjudata

Kvale (1997:21) definerer det halvstrukturerte forskningsintervju som: "et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene" I det videre skal jeg beskrive hvordan jeg gjennomførte analysen av intervjuene, basert på mine teoretiske forutantakelser.

Selvoppfatning er en kompleks og uoversiktlig konstruksjon som kan være vanskelig å definere og forstå. Jeg dannet meg derfor en tematisk og kategorisk forståelse av konstruksjonen, illustrert med min modell og en teoretisk framstilling om hvordan selvoppfatning utvikles og påvirkes. På denne måte det ble enklere for meg som forsker å belyse selvoppfatningens sammensetning og utvikling i aktivitet med hest basert på mine informanternes erfaringer og betraktninger.

Analysestrategi

I følge Kvale (1997) har kvalitativ forskning en mild postmodernistisk innfallsvinkel til metode. Forskningen innebærer alternative oppfatninger om sosial kunnskap: om mening,

virkelighet og hva som er sant innen samfunnsvitenskaplig forskning. For å validere kvalitative intervju må forskeren til en hver tid være på vakt og vurdere hva som skjer fra A til Å i hele forskningsprosessen. I et intervju må forskeren tolke det symbolske budskap i form av gester, stemmebruk, ansiktsuttrykk etc. og søke etter meningen i det symbolske budskap (ibid). Formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å beskrive og tolke sentrale tema i intervjupersonenes livsverden (Kvale 1997).

Jeg har tatt hensyn til disse overfornevnte faktorer i mitt prosjekt. Med et åpent blikk har jeg søkt kunnskap via mine informanternes erfaringer i lys av min teori, uten å være forutinntatt.

Kvale (1997) fremholder seks mulige trinn i analysen av et kvalitativt intervju. Intervjuerens tolkning av det transkriberte intervju regner han som det fjerde trinn i analysen. Denne analysen kan deles inn i tre deler; for det første skal mitt intervju *struktureres for analyse*. Dette gjør jeg ved å transkribere tale til tekst. Videre *klargjør jeg materialet* ved å eliminere overflødig materiale, som digresjoner og gjentakelser og skille mellom vesentlig og uvesentlig informasjon sett i lys av min teori. Til slutt i *den egentlige analysen* utvikles intervjuenes mening.

Analyse kategorier

Gjennom teori har jeg utviklet analysekategorier apriori den empiriske undersøkelsen. Jeg ønsker å få større innsikt i hvordan mine informanter forstår og anvender begrepet selvoppfatning og om det er naturlig for dem å vurdere selvoppfatning i 4 ulike felt. Jeg vil vite mer om hva mine informanter tenker om hvordan selvoppfatning kan styrkes i lys av min teoretiske framstilling av 8 ulike kategoriene som beskriver hvordan selvoppfatning styrkes. Jeg er også åpen for at det kan tre fram nye sentrale kategorier som kan ha innvirkning på mitt forskningsresultat. Jeg forsøker altså å finne mening i intervjuene i lys av min teori, samtidig som jeg er åpen for å konstruere mening hvis nye sentrale uforutsigbare tema/kategorier trer fram.

Basert på erfaring har forskere det siste tiår utviklet ulike analysemetoder for tolkning av intervju. Kvale (1997) differensierer mellom fem ulike former for kvalitativ analyse og gir en grafisk oversikt over de fem viktigste analysemetodene; meningsfortetting, meningskategorisering, narrativ strukturering, meningsstolkning og meningsgenerering

gjennom ac hoc-metoder. I min intervju analyse anvender jeg elementer fra både meningsfortetting, meningskategorisering og meningstolkning.

Jeg meningsfortetter informantenes informasjon rundt mine tema og kategorier, og forsøker eventuelt å fange opp nye sentrale tema og kategorier ved en meningstolkning.

Meningsfortetting er en empirisk fenomenologisk analyse som kan deles inn i fem trinn (Kvale1997). Først leste jeg igjennom intervjuene flere ganger for å få en forståelse av helheten. Deretter trakk jeg fram sentral meningsfull informasjon ved å finne essensen i deres utsagn. I det tredje trinnet fokuserte jeg på å finne sentrale tema og framstille dem så klart som mulig i lys av mine apriori tema og kategorier. I følge teori om meningsfortetting skal jeg som forsker lese informantenes svar uten å være forutinntatt og tematisere uttalelsene ut fra mine informanters uttalelser. Det har jeg ikke gjort i dette tilfelle, da jeg støtter meg til tema og kategorier som jeg fortetter rundt. I dette trinn velger jeg å tilnærme meg de uttrykte meningene ved hjelp av analysemetoden meningskategorisering.

Meningskategorisering innebærer i min analyse å teste mine antakelser i lys av min tematiske 4 feltinndeling av selvoppfatning og de 8 ulike kategoriene som beskriver prosessene hvordan selvoppfatning kan styrkes. Jeg søker etter informasjon hos mine informanter som kan bekrefte eller avkrefte mine antakelser basert på min teori. Ved å tolke mine informanters uttalelser i tema og kategorier kan jeg strukturere informasjonen slik at den blir mer oversiktlig. Det blir letter for meg som forsker å få oversikt over informasjonen og teste mine antakelser i lys av en tematisk og kategorisk inndeling.

Trinn fire i meningsfortetting innebærer å undersøke meningsenheten i lys av prosjektets formål. Jeg utviklet min intervjuguide basert på en tematisk og kategorisk oppbygning av konstruksjonen selvoppfatning. I denne sammenheng er det også viktig at jeg som forsker kan løsrive meg fra apriori tema og kategorier, slik at nye tema og kategorier kan tre fram i en meningstolkning. Jeg anvender meningstolkning som et supplement til informasjon som ikke passer inn under mine tema og kategorier. I det femte trinnet av meningsfortettingen binder jeg sammen de viktigste emnene i et deskriptivt utsagn. Jeg besvarer min problemstilling som er: "Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder gjennom aktivitet med hest?"

Ved hjelp av en kombinasjon av analysemetodene meningsfortetting, meningskategorisering og meningsfortolkning har jeg sammenfattet og fortolket mine informanters utsagn i en hermeneutisk bevegelse, for å besvare min problemstilling.

Hermeneutisk bevegelse

Det skjer en hermeneutisk bevegelse i tolkningen av mine intervju, altså en fortolkning av meningsfylt materiale. Den som intervjuer vil ha en intensjon med de spørsmålene som stilles og en førforståelse av svarene som kommer. Intervjuer vil starte samtalen og lyttingen med visse forutinntatte meninger, kunnskaper og holdninger til fenomenet som skal debatteres. For å sikre kvaliteten av analysen bør den som intervjuer hele tiden ha en tilbakekastende holdning til sin egen førforståelse (Kvale 1997).

I følge Alvesson og Skoldberg (1994) vil en god hermeneutisk tolkning veksle mellom fire (skillene er relative ikke absolutte) aspekter. **Tolkningsmønsteret** bør være konsistent, klargjørende og inneholde fakta fra tolkningsformålet. Dette aspekt dekker jeg i min meningsfortetting. Mønsteret utformes i dialog med teksten og bibringer en dypere forståelse av teksten. Formålet med tolkningen er **teksten**, ikke fakta eller data. Teksten kan være bokstavlig, men også billedlig hvor den beskriver gester etc. Fakta framgår ut av teksten gjennom en tolkningsprosess av den forskningssosiologiske situasjonen. Min analyse har en teoretisk basis som bygger på en tematisk og kategorisk inndeling. Jeg er allikevel åpen for at nye sentrale fenomener kan tre fram gjennom analysemetoden meningstolkning.

Forskeren holder en åpen, ydmyk og aktiv **dialog** med det meningsfylte materiale ved å stadig stille spørsmål og lytte. Forsker glir fram og tilbake mellom førforståelsen og den nye forståelsen. Forskningsproblemet transformeres dermed i denne prosessen og virker inn på ”fakta” og tolkningsmønster. I prosessens gang formuleres det hele tiden deltolkninger av det meningsfylte materialet. Deltolkningene må i dialog med det meningsfulle materialet sees i en større sammenheng i en glidende overgang mellom før og ny forståelse (hermeneutisk sirkel), helt til forsker kommer fram til hva som oppfattes som den rimeligste tolkning av det meningsfulle materialet. Det skjer altså en **uttolkning** (ibid).

I en hermeneutisk bevegelse meningsfortetter jeg mine informanters informasjon og danner mine egne tolkninger av det meningsfulle materialet basert på en tematisk og kategorisk oppbygd teori. Jeg er samtidig åpen for at nye fenomener kan tre fram.

En av risikoene ved intervjuforskningen er ”ekspertgjøringen” av meningene. Eksperten eksproprierer meningene fra intervjupersonens livsverden og plasserer dem inn i sine egne kategorier for å uttrykke en mer grunnleggende realitet. Vi må ikke glemme at det er ekspertens tolkninger av intervjupersonenes implisitte eller ubevisste meninger som blir analysert i lys av ekspertens teori (Kvale 1997).

5.2 VERIFISERING

Verifisering av kunnskap innenfor samfunnsvitenskapene behandles i lys av begrepene validitet, reliabilitet og generaliserbarhet (Kvale 1997).

5.2.1 Validitet

En snever måte å vurdere validiteten på er å stille spørsmålet: Måler du det du tror du måler? Ved en slik vurdering vil den kvalitative forskning være ugyldig, dersom den ikke resulterer i tall. En bredere måte å vurdere validitet på er å undersøke i hvilken grad våre observasjoner faktisk reflekterer de fenomenene eller variablene vi ønsker å vite noe om. Ved en slik bred vurdering av validitet kan den kvalitative forskning i prinsippet gi valid, vitenskaplig kunnskap (Kvale 1997).

I postmodernismens ånd skal vitenskap ikke bare konsentrere seg om ytre objekter, men også dypereliggende strukturer. Vitenskap skal også undersøke om det finnes skjulte mønstre bak de observerbare fakta og det symbolske budskap. I lys av den hermeneutiske metode anskueliggjøres sannheten som en dypere mening enn det umiddelbare observerbare (ibid). Det finnes ingen absolutt sannhet.

Spørsmål om hva som er valid kunnskap innebefatter i følge Alvesson og Skoldberg (1994) det filosofiske spørsmålet om hva sannhet er. Ved validering av kvalitative forskningsfunn fjerner man seg fra troen på kunnskap som en avspeiling av virkeligheten. En sosial virkelighetskonstruksjon kommer i forgrunnen, med koherens kriterier og pragmatiske kriterier for sannhet.

Den hermeneutiske analysen av mine kvalitative intervju vil i lys av et postmodernistisk syn på kunnskap, kunne gi en begrunnet vurdering av hvordan menneskers selvoppfatning kan påvirkes i aktivitet med hest, og brukes som rettleiding i en annen situasjon.

Det er viktig å ha et kritisk blikk på mine tolkninger. Mine informanter virket ikke alltid klar i sine uttalelser om hvilke faktorer de mente kunne påvirke menneskers selvoppfatning i aktivitet med hest. Det virket som det var utfordrende for dem å svare på spørsmålene slik på sparket. Informant 2 var mer strukturert og nyansert i sine uttalelser enn informant 1. Jeg forstod det slik at de hadde mange tanker og eksempler i hodet som de ikke fikk uttalt i farten. De ble noen ganger så opptatt av å fortelle om enkelte erfaringer at de glemte spørsmålet de skulle svare på.

Jeg stilte ofte oppfølgingsspørsmål som; hvordan, hvorfor og hva mener du med det, når de beskrev ulike eksempler, slik at de i størst mulig grad selv satte ord på sine uttalelser. Jeg sjekket ut om jeg hadde forstått deres budskap ved å gjenta det de hadde sagt ut fra min tolkning.

I mitt arbeid har jeg hele tiden tatt i betraktning min tematiske og kategoriske inndeling av selvoppfatning og hvordan den kan styrkes på ulike måter i aktivitet med hest. Jeg har forankret mine funn om aktivitet med hest og dens potensialer opp mot teori om selvoppfatning.

Kvale (1997) poengterer at validering berører alle de syv stadiene i intervjuundersøkelsen (les Kvale 1997:165), og bør fungere som en kvalitetskontroll gjennom alle stadier av kunnskapsproduksjonen. Dette for å styrke undersøkelsens pålitelighet, og dermed øke tilliten til resultatene (ibid).

En hovedsvakhet ved intervju er at forsker er avhengig av at informanten har tilstrekkelig selvinnsikt og vilje til å gi riktig svar (Lund 2002).

5.2.2 Begrepsvaliditet

Begrepsvaliditeten sier noe om hvorvidt det operasjonaliserte begrepet samsvarer med det teoretiske begrepet man ønsker å analysere (Lund 2002). Jeg må ta stilling til hva slags observerbare fenomen, variabler eller symbolske budskap som jeg kan bruke som indikator

på begrepet selvoppfatning. I min teoridel har jeg gjort en vurdering av hvordan begrepet selvoppfatning kan forstås og hvilke prosesser som ligger til grunn for det. Jeg har kommet fram til åtte forskjellige indikatorer som kan virke inn på selvoppfatningen; reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribuering, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner. Alle disse indikatorene har jeg redegjort for, slik at det skal være oversiktlig å trekke slutninger fra det empiriske til det teoretiske, eller omvendt i drøftingsdelen.

Videre har jeg konstruert en egen modell som bygger på Shavelson et al.s (1976) multidimensjonale modell, som deler selvoppfatningen inn i fire hovedområder; sosial, emosjonell, fysisk og akademisk selvoppfatning. Shavelson et al. definerer ikke hva han mener med disse ulike hovedområdene og hvilke indikatorer som representerer dem empirisk eller teoretisk. I min analyse og drøfting har jeg gjort min egen tolkning av denne feltinndeling basert på min modell.

Det kan være en utfordring å ivareta begrepsvaliditeten, da andre begreper lett kan blande seg inn i målingen (Lund 2003). Selvoppfatning er et konstruert, omfattende og diffust begrep som det kan være utfordrende å presisere betydningen av i daglig tale. Det viste seg blant mine informanter at de anvendte mange forskjellige begrep, bevisst og ubevisst, når de snakket om selvoppfatning og muligens hadde en ulik forståelse av det. Dette viser at selvoppfatning er et komplekst begrep som er lettere å få oversikt over og forstå i lys av en modell. Ved å anskueliggjøre begrepet gjennom min alternative modell (les pkt 2.3) vil det bli lettere å se hvilke faktorer og begreper som bør tas i betraktning ved en vurdering av selvoppfatning. Modellen gjør det lettere å få oversikt over hvilke begreper som omfatter selvoppfatning og hvilke begreper som bør holdes utenfor. Den kan fungere som et verktøy for meg som forsker for å ivareta begrepsvaliditeten og hjelpe leserer å holde oversikt i overveielser av det presenterte materialet.

5.2.3 Reliabilitet

Reliabilitet er et uttrykk for hvor konsistent forskningsfunnene er. Ved kvantitativ forskning anvendes reliabilitet for å påvise hvor pålitelige resultatene er. Pålitelighet kan testes ved å gjennomføre nye uavhengige målinger som vil gi samme resultat (Lund 2002). En intervjusituasjon derimot, vil være unik og vil ikke la seg gjenskapes. Det vil derfor være

vanskelig å teste reliabilitet i et intervju og det er noen faktorer intervjuer kan overveie i en intervjusituasjon for å styrke reliabiliteten. Spørsmålsformuleringen kan ha stor innvirkning på informantens svar og en liten omformulering kan påvirke svaret ulikt.

Ved en åpen spørsmålsform ønsket jeg å få fram deres spontane tanker og refleksjoner, men på en annen side ble det lite struktur i svarene, med tanke på å belyse problemstillingen. Jeg måtte selv vurdere nøye hvor jeg ville plassere svar i analysen. På dette felt vil jeg som forsker ha sterk innflytelse på tolkningen av materialet og det er viktig at jeg har et kritisk blikk på mine tolkninger.

5.2.4 Generaliserbarhet

Et viktig mål for forskning er at funnene skal ha en viss allmenngyldig verdi. Resultatene fra min analyse skal kunne si noe om hvordan menneskers selvoppfatning kan påvirkes i aktivitet med hest.

Det er flere former for generaliserbarhet; naturalistiske, statistiske og analytiske generaliseringer (Kvale 1997). Jeg vil støtte meg til at leser gjør en analytisk generalisering av mitt prosjekt. *”En analytisk generalisering involverer en begrunnet vurdering av i hvilken grad funnene fra en studie kan brukes som rettleiding for hva som kan komme til å skje i en annen situasjon”* (Kvale 1997:161). Jeg konkluderer for mine funn, men leser må selv gjøre en vurdering av om funnene i min studie kan overføres til en annen situasjon ved å vurdere å analysere forskjellene og likhetene mellom de ulike situasjonene. Det er ikke mulig å generalisere fra to informanter, men informasjonen i mine funn kan være meningsfull for andre.

En vanlig kritikk av intervjustudier er at resultatene ikke er generaliserbare. De inneholder for få personer (Kvale 1997). På den annen side hevdes det fra psykologiens historie, at man skal fokusere på noen få intensive kasus-studier for å innhente generell kunnskap (ibid). Fokusering på enkeltkasus gjør det mulig å undersøke i detalj forholdet mellom en bestemt atferd og konteksten denne forekommer i, og å formulere logikken i forholdet mellom individet og situasjonen. Jeg kan lære noe som er anvendbart og ta denne kunnskap med meg til andre situasjoner.

Jeg har valgt å ha to informanter i intervjustudiet, da det var et realistisk antall innenfor min tidsramme for å gjennomføre mitt prosjekt. Mine informanter er sentrale skikkelser i Norge på dette felt, og de representerer ulike arenaer. Jeg valgte å prioritere tid og ressurser til å fordype meg i teori på bekostning av å trekke inn flere informanter. Jeg fikk et resultat som anskueliggjør atferd, kontekst og logikk i forhold til hvordan fagfolk jobber med mennesker i aktivitet med hest, og hvilken betydning det kan ha for utvikling av selvoppfatning.

Validiteten kan ikke bestemmes ut ifra resultatene, men må vurderes gjennom alle stadiene av kunnskapsproduksjonen. I kvalitativ intervju er det mange kvalifikasjonskriterier til intervjueren og forskeren. Validiteten bør derfor vurderes ut fra at jeg som masterstudent har min introduksjon til forskning gjennom dette prosjekt.

5.3 ETIKK

I tillegg til å få godkjenningen fra NSD er det i følge Kvale (1997) tre etiske regler man bør følge for forskning på mennesker: det informerte samtykket, konfidensialitet og konsekvenser.

Et informert samtykke innebærer at informantene informeres om undersøkelsens overordnede mål, om hovedtrekkene i prosjektplanen og om mulige fordeler og ulemper ved å delta i forskningsprosjektet. Mine informanter er voksne personer som vil ha innsikt i hva et slikt prosjekt innebærer. Jeg vurderte at et muntlig samtykke fra mine informanter ville være tilstrekkelig for å gjennomføre intervjuene.

Konfidensialitet betyr at hele prosjektet er anonymisert. I forskning skal man ikke offentliggjøre personlige data som kan avsløre informantenes anonymitet, hvis det ikke har blitt avtalt på forhånd. Mine informanter er også taushetsbelagt i forhold til informasjon de gir gjennom sine erfaringer fra deres arbeid med mennesker og hest.

Konsekvensene av en intervjustudie må vurderes nøye. Informantene kan påføres ulemper eller det kan ha forventede fordeler å delta. Jeg ser ikke at det kan bli en problemstilling i mitt forskningsprosjekt.

5.4 OPPSUMMERING

Metodekapittelet reflekterer bakgrunnen for den empiriske undersøkelsen, altså å undersøke hvordan menneskers selvoppfatning kan styrkes i aktivitet med hest. Gjennom de kvalitative semistrukturerte intervjuene har jeg fått innblikk i mine informanters erfaringer og oppfatninger i deres arbeid med mennesker og hest.

Jeg har analysert og drøftet deres erfaringer og oppfatninger i lys av min modell. Modellen gjør det enklere for meg som forsker å danne meg et helhetlig blikk over hvordan aktivitet med hest kan være med på å styrke menneskers selvoppfatning. Jeg støttet meg til den tematiske fire feltsinndelingen av selvoppfatning og de åtte ulike kategoriene som indikerer hvordan selvoppfatningen styrkes, for å trekke slutninger fra det empiriske til det teoretiske.

Videre viser jeg at det stilles krav til pålitelighet og gyldighet i kvalitative forskningsintervju. Basert på en hermeneutisk analyse av det innhentede materialet, har jeg lagt til rette for at mine funn kan gi mening for andre. Jeg har også trekt fram mulige svakheter og etiske utfordringer ved denne forskningsmetode.

6. RESULTATPRESENTASJON

Min hovedproblemstilling er: **Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder i aktivitet med hest?** Jeg belyser problemstillingen ved å utdype ulike delspørsmål som; Hvordan forstår mine informanter begrepet selvoppfatning og er det naturlig for dem å bruke dette begrepet? Hvilke faktorer kan virke inn på selvoppfatningen i aktivitet med hest? Til slutt presenterer jeg mine informanternes erfaringer i arbeid med mennesker og hest, og framstiller dem ut fra den teoretiske modell av selvoppfatning som; en sosial, emosjonell, fysisk og akademisk selvoppfatning.

Informantene bruker forskjellige betegnelser på den som jobber med mennesker og hest. Benevnelsene terapeut, pedagog, fagperson og instruktør ble brukt litt om hverandre. I presentasjonen velger jeg å holde meg til betegnelsen instruktør. Videre framstiller informantene de personene som er i aktivitet med hest med betegnelsene; fysisk handikappede, funksjonshemmede, blinde, døve, pasienter, brukere, mennesker med mentale lidelser, mennesker med psykiatriske lidelser, traumatisert, aggressive, engstelige, hyperaktive, utagerende og engstelige mennesker. Jeg velger å omtale alle disse personene som ryttere. Informantene mine presenterer jeg som informant 1 og informant 2.

6.1 SELVOPPFATNING: HVORDAN FORSTÅS BEGREPET OG BRUKES DET?

Da jeg spurte mine informanter om hvilke begrep de brukt om å tro på seg selv fikk jeg inntrykk av at de brukte flere ulike begreper. Begreper som selvtillit, selvfølelse, selvforståelse, selvoppfatning, selvverd, ble nevnt i ulike sammenhenger. Det virket som begge informantene synes det var litt utfordrende å nyansere og findefinere hvilke egenskaper ved mennesket de ulike begrepene framstilte. Selvoppfatning forstod de som mer generelt og overordnet de andre nevnte begrepene.

Informant 2 mener at det å tro på seg selv står sentralt i all terapi. Hun sier: *"vi springer ut av og føres tilbake til det"*. Hun sier også at selvoppfatningen i stor grad formes av omgivelsene og beskriver hvordan en person opplever og vurderer seg selv. Videre skiller hun mellom en ytre og en indre opplevelse av seg selv. Avslutningsvis i intervjuet sier informant 2 at selvoppfatning: *".. er et grunnleggende begrep for andre, og et grunnleggende begrep å ha som siktemål for andre, skal vi si deler av personligheten, dette med selvoppfatning det er basalt!"*

Informant 1 sier at hun ikke har tenkt så nøye over definisjoner på begreper hun bruker om å tro på seg selv. Hun antyder at hun bruker begrepet selvtillit med mer. Begrepet selvoppfatning tenker hun bredere rundt enn selvtillit. Hun sier *"Altså hvordan man oppfatter seg selv kan jo være både positivt og negativt, om man kaller det dårlig selvoppfatning eller positiv selvoppfatning? I forhold til selvtillit tenker jeg mer positivt. Tillit til seg selv, altså det er en positiv opplevelse i forhold til selvoppfatning"*. Hun forstår altså begrepet selvoppfatning mer generelt enn begrepet selvtillit.

Jeg nevnte i metodekapittelet at det kan være problematisk at informantene anvender og tolker begrepet selvoppfatning ulikt med tanke på å bevare begrepsvaliditeten. Det er et diffust begrep som kan tolkes, vektlegges og anvendes på veldig mange måter. Mine informanter skildrer en rekke elementer som ligger til grunn for selvoppfatning og dens utvikling, men det virker som de må tenke seg nøye om og reflektere over hva de gjør, hvordan de gjør det og hvorfor de gjør det i sitt arbeid med mennesker og hest. De har forskjellige faglige innfallsvinkler til hvordan de jobber, og vil da naturligvis vektlegge ulike faktorer som de mener er sentrale for utvikling av menneskers selvoppfatning i aktivitet med hest. Selvoppfatning er et innviklet begrep som kan være vanskelig å anvende adekvat for de som jobber med det.

Det virker som mine informanter har en noe ulik oppfatning av begrepet selvoppfatning. De knytter deres forståelse av begrepet opp mot deres faglige bakgrunn som er forskjellig. Det var ikke mulig å få en konkret oppfatning av hvordan de definerte begrepet, men jeg fikk inntrykk av at informant 2 hadde et mer nyansert forhold til begrepet enn informant 1. De anvendte ulike begreper i sine uttalelser. Informant 1 uttrykte at det ikke var naturlig for henne å anvende begrepet i daglig tale, men at det kanskje ville være mer naturlig å nyansere

og definere det i skriftlig språk. For henne var det mest naturlig å anvende begrepet selvtillit. Informant 2 synes det faller naturlig å anvende begrepet selvoppfatning. Hun forstår begrepet i lys av; hvordan jeg vurderer meg selv og hvordan jeg opplever meg selv. Videre legger hun til at det er vanlig for henne å anvende flere begreper som sier mye av det samme, men hvis hun begynner å findefinere de ulike begrepene så er det forskjeller på dem. Hun nyanserer begrepene selvfølelse og selvhevdelse som hun mener skildrer en indre og en ytre selvoppfatning.

6.2 FAKTORER SOM PÅVIRKER RYTTERENS SELVOPPFATNING I AKTIVITET MED HEST

6.2.1 Instruktøren

Begge informantene er opptatt av at instruktøren har en avgjørende betydning for om aktivitet med hest bidrar til en positiv innvirkning på mennesket.

Informant 1 poengterer mange ganger at for å få en vellykket opplevelse for rytteren, så er samspillet mellom rytteren, hesten og i aller høyeste grad en dyktig instruktør viktig. Instruktøren må ta hånd om det hele og tilpasse opplegget med hesten individuelt. Videre sier hun:

”... som fagperson må jeg jo da, ha kunnskaper om hestene først og fremst, og det enkelte dyr, også må jeg vite en hel del om den enkelte rytter eller mennesker som skal være på stedet, og da lage en plan i forhold til mål og forventninger sammen med den det gjelder. Hva de ønsker å oppnå.”

I en annen sammenheng sier hun: *”Egentlig er instruktøren sentral, særlig til å begynne med, i all omgang og omsorg for hesten. Instruktøren må inn å forklare, fortelle, veilede og rettlede.”*

Informant 2 er også inne på viktigheten av at instruktøren avpasser de ulike aktivitetene med hest til de forskjellige rytterne. Rytterne hun jobber med er veldig forskjellige med ulike bakgrunn og forskjellige behov. Hun sier:

”Jeg tror at jeg kunne utnytte hesten bedre enn det vi gjør her, hvis jeg var bare meg som terapeut. Hvis for eksempel jeg kunne både ha en sånn økt med øvelser og være med pasienten i ridningen og etterpå ha en samtaletime, hvor vi gikk mer inn på de spesifikke temaene... Om hva som skjedde med rideterapien, snakke mer om det. Få det i en større forståelsesramme. Trekke det mer inn i deres egen hverdag og i deres egne hverdagsproblemer og problematikk. Så tror jeg at jeg kunne fått mye mer ut av det.”

Begge informantene vektlegger igjen at instruktøren spiller en sentral rolle for et vellykket utfall i arbeid med mennesker og hest. Instruktøren må ha kunnskap om hesten og innsikt i den enkelte rytters livsverden. Han eller hun må kunne medvirke rytter til å sette realistiske mål for aktiviteten, slik at rytter får en mest mulig positiv opplevelse i aktivitet med hest. Ifølge informant 2, kan hun som terapeut ved hjelp av samtale, trekke rytterens erfaringer inn i en større forståelsesramme. Erfaringer med hest kan bidra til å kaste lys over hverdagsproblemer og sensitive tema på en naturlig måte.

6.2.2 Hestens egenart

Ved spørsmål om på hvilken måte de tror hesten egner seg i arbeid med mennesker i forhold til styrking av selvoppfatning snakket mine informanter mye om hestens egenskaper.

Informant 1 innledet med viktigheten av å ha kontakt med og omgås dyr generelt, men at hesten har spesielle egenskaper som kan bidra til å flytte menneskers grenser, lære nye ferdigheter og utvikle finfølelse, oppmerksomhet og respekt på ulike felt. Informant 2 var opptatt av å utdype hestens spelings effekt. Hvor hun vektlegger at det hesten gir tilbake gjennom sin atferd i møte med rytteren, kan bidra til at ryttere lærer mye om seg selv.

Begge informantene kommer inn på mange ulike elementer ved hestens egenarter som de spiller på i arbeid med mennesker og hest. De beskriver disse egenskapene med mange forskjellige ord og uttrykk. Her vil jeg referere til ord og beskrivelser som ble brukt av informantene som karakteriserte hestens egenskaper. Hesten er ærlig og tydelig; den er seg selv; den er stor; sterk; farlig; imponerende; skremmende; følsom; snill; ømfintlig; koselig. Den avgir mye varme fra kroppen sin, den lar seg ikke bestikke eller lure, den er glad i å bli stelt med, den reagerer på mennesket i samspill og speiler. Noen hester er store, noen er små,

noen liker mennesker, noen gjør det ikke. Noen hester har store bevegelser noen har små bevegelser og noen er brei og sitte på og noen er smal å sitte på. Hesten krever tydelighet, bestemtthet, fasthet og oppmerksomhet. Den trenger grenser. Den er et byttedyr og er styrt av primitive reflekser som flukt, frykt og "fight". Hestene har forskjellige personligheter på samme måte som oss mennesker.

Ved spørsmål om de kan gi noen eksempler fra arbeidslivet hvor hesten har bidratt til økt selvoppfatning sier informant 2:

"Vi bruker nettopp hesten fordi den gir tilbake og vi bruker den på veldig mange områder, men alt det vi bruker den på er for å øke pasientens selvoppfatning. Du kan si selvtillit. Du kan si opplevelse av selvkontroll. Oppleve at de mestrer, som styrker selvtilliten og selvoppfatningen. På alle disse områdene er det vi bruker hesten aktivt også med å lage tenkende øvelser som vi bruker."

Videre refererer hun til klassiske eksempler som de anvender i deres arbeid tatt fra EFP (les pkt 4.3). Eksempelvis en øvelse hvor hesten blir sluppet fri i en innhegning sammen med en rytter. Rytteren blir utstyrt med en høydott eller bøtte med epler som han skal ha for seg selv. Han får i oppgave å passe på høyet og eplene, hesten skal ikke få noe. Hun sier det er utrolig interessant å se hva som spiller seg ut. Ofte synes rytterne synd på hesten, men de vet jo egentlig at hesten får den maten den trenger. De må få hesten bort. Videre sier hun: *"Den øvelsen er utrolig god, tydelig sterk eh... uttrykk hvor pasienten kan få øve seg i å sette grenser for seg selv, og oppleve hvor viktig det er."* Informant 2 mener denne øvelsen lærer rytteren å kunne hevde seg og lære seg å sette grenser. Videre gir hun et annet eksempel på en EAP øvelse, hvor to ryttere blir oppmuntret til å leie hesten fra grime med hver sin garntråd på hver side av hesten. De skal få hesten til å gå mellom kjegler i sikk sakk og samarbeide dem imellom og med hesten, uten at garntråden ryker. Da må de ved hjelp av kroppen sin lede hesten i samarbeid med den andre og oppleve mestring, beherskelse og samtidig forholde seg til en annen og hesten. Denne øvelsen krever at rytterne er tydelige, at de gir klare beskjeder, at de hevder seg og de må ville det for å få det til.

Informant 1 vektlegger hestens egenskaper på en litt annen måte enn informant 2. Hun sier at instruktøren må hjelpe den enkelte rytter å finne den rette hesten. Den hesten som rent personlig passer den enkelte rytter. Hun sier:

”Gjennom erfaring med arbeidet... vet jeg jo også selv at det er noen hester, akkurat som mennesker, noen hester passer kjemien, ... at noen hester får man umiddelbar kontakt med, og andre gjør man ikke det med. Så det er jo tydelig at det er forskjell fra hest til hest. Å det er jo også om å gjøre da, at våre brukere eller pasienter eller hva det enn nå dreier seg om, også får den hesten som passer, ikke bare i størrelse og bevegelser og alt dette fysiske, men også passer faktisk i hensyn til det rent psykisk eller mentalt.”

Jeg spør henne hva hun mener med kontakt. Hun sier:

”At man føler en viss fortrolighet eller trygghet, eller rett og slett liker det dyret. Eh, men der tror jeg det er som ellers, enten det gjelder ferdigheter eller andre ting, at vi som instruktører og pedagoger også har en stor oppgave, vi kan jo også på dette området hjelpe dem å finne frem til den hesten som passer. Og da er det er jo ikke sikkert at den roligste personen bør ha den roligste hesten eller den mest sprettende eleven bør ha den mest spretne hesten, for eksempel. Det er jo noe med å finne den enkelte passende hesten til hver enkelt rytter. Også rent mentalt eller personlig eller hva man vil kalle det.”

Både informant 1 og 2 ser denne særegne forbindelsen mellom mennesket og hesten som veldig sentral med tanke på å få til en vellykket opplevelse for den som er i aktivitet med hest. Det virker som de hele tiden både bevisst og ubevisst spiller på de ulike hesters effekt på de ulike menneskene for å få fram det beste utfallet for det enkelte individ, sett i lys av deres profesjon.

6.2.3 Rytteren

Ved spørsmål om mine informanter tror aktivitet med hest egner seg spesielt godt for noen typer mennesker med tanke på å styrke selvoppfatningen, vektla de ulike egenskaper og elementer ved menneskets personlighet og fysikk i sine uttalelser.

Informant 1 sa:

”... jeg tror omgang med hester kan egne seg like godt for overaktive, brautende, hyperaktive personer som engstelige og redde personer hvis man skal ta

ytterpunktene av en skala. Bare man som pedagog hjelper til med å legge til rette og tilpasse helt individuelt, den enkelte hest, enten det er ridning eller andre typer omgang med hest som passer den enkelte person.”

Videre sier hun:

”Kanskje noen trenger lang tid på å bli kjent med hesten fra bakken? Det er opp til instruktøren å finne den rette hesten, å legge tingene til rette, slik at det skal bli motiverende og enten oppkvikkende eller virke dempende på den enkelte person avhengig av hva problemet er, eller mulighetene er, rettere sagt.”

Jeg spurte henne videre hvordan hun som instruktør ville møte en person som var engstelig i kontakt med hestene. Da svarte hun:

” ... jeg må jo prøve å finne ut hva denne engstelsen bunner i, og som regel er det jo nettopp det å forlate bakken.. og sette seg opp på et så stort dyr... de fleste er redde for. De lurar på hva dette dyret egentlig kan finne på, er dette trygt... de er redde for å falle... Og da må jeg fortelle dem så ærlig som mulig hvordan hestene er og hva det hele går ut på, slik at de er klar over det, men samtidig så kan vi aldri helgardere, dette er levende dyr så vi kan ikke si, garantere at du aldri faller av for eksempel, selv om det går årevis mellom hver gang en rytter faller av her. Men nettopp fordi at vi er klar over at de er redde for å falle og at fall kan komplisere deres tilstand, så må jo vi også være veldig bevisst på sikkerhet og legge ting, gjøre ting sikkert, mest mulig”.

Hun informerer altså sine ryttere så godt som mulig om risiko ved ridning og legger til rette for individuelt tilpasset opplegg. Hun sier: *”... ofte inviterer vi andre folk til å se på ryttere, og mange finner da også ut at de gjerne vil prøve de også når de har sett på hvordan ting foregår en stund.”*

Informant 2 er hovedsakelig opptatt av menneskers indre følelsesliv i kontakt med hesten. Hun viser til eksempler hvor ryttere som for eksempel hadde et urealistisk bilde på seg selv og ryttere som var traumatiserte og opplevde mye smerter i kroppen. Smertene i kroppen etter traumene er ofte så vonde at de benekter kroppen sin, de har ingen opplevelse av seg selv. Hun sier:

”Mange av de alvorlig traumatiserte pasientene har veldig vanskeligheter med å være tilstede. Være oppmerksomme, fordi de dissosierer, altså de blinker out, de frakobler, de er ikke der og vi har hatt flere eksempler hvor det blir så tydelig med hest”.

Videre forklarer hun hvorfor nettopp hesten er så bra i arbeid med mennesker med en slik problematikk. Hvis rytteren kobler ut vil de få en dult av hesten. Hun sier: *”Hesten blir forvirret, eller hesten gjør som den vil. Du kan ikke leie hesten og ikke være der, for da går hesten sin egen vei. Den holder seg ikke til deg hvis du ikke er der.”*

Videre sier hun:

”... også i stallen når du holder på med hest og børster en hest, så må du være der eller så kan du få ubehagelige opplevelser med hesten. Du må vite hvor du har beina for eksempel, du må vite hvor du har hånden din, du må vite hvor du er. Du må være der.”

I samvær med hest vil rytteren få et mer bevisst forhold til selvet, oppleve hvem jeg er og hva jeg står for, fordi hesten krever det. Hun nevner også eksempler hvor mennesker med mye angst har hatt utbytte av å være i kontakt med hesten på avstand. Tanken på å være i kontakt med hest gjorde at angsten blusset opp. Hun mener rideterapi for denne rytteren var å kjenne på seg selv og kjenne på angsten sin i nærheten av hestene. Gjennom hesten fikk han øve på å tillate seg å akseptere sin angst og sette grenser for angsten sin. Så sier hun:

”Det vil jeg også si har noe med selvoppfatning å gjøre, at han får lov til å være tydelig på at, jeg er en som nå er redd for hester, men jeg kan klare å stå. Jeg kan tørre å nærme meg hesten inntil jeg ikke klarer det mer. Å så kan jeg se på den og nyte den. Så kan jeg være med de andre og bli akseptert.”

Det er ingen tvil om at de ulike rytterne må imøtekommes ulikt med tanke på deres bakgrunn både fysisk og psykisk. Instruktøren har mange muligheter med hesten (les pkt 4.1) for å innfri rytternes individuelle behov med tanke på å oppnå et vellykket møte mellom rytteren og hesten.

Faktorene; instruktøren, hestens egenart og rytteren mener jeg har effekt på selvoppfatningen, i et triangulært samspill. Både hesten, rytteren og spesielt instruktøren spiller alle en sentral rolle for at selvoppfatningen kan styrkes på ulike områder i aktivitet med hest.

6.3 SELVOPPFATNING BELYST I EN TEORETISK INDELING : HVORDAN KAN AKTIVITET MED HEST BIDRA TIL Å STYRKE SELVOPPFATNINGEN PÅ ULIKE OMRÅDER?

Begge informantene var positive til å dele selvoppfatning opp i ulike felt som; akademisk, sosial, emosjonell og fysisk selvoppfatning.

Informant1 sa: *"Det høres teoretisk ut, men ja, fornuftig."* Hun synes det ville være mest naturlig å bruke en slik inndeling i forhold til skriftspråk.

Informant 2 uttrykte skepsis til det akademiske feltet av selvoppfatning. Hun var derimot mer tilbøyelig til å belyse erfaringer fra sitt arbeid med mennesker og hest på de andre feltene. Hun sier: *"Jeg kan se at jeg utspiller meg selv ulikt i forskjellige arenaer, jeg kan se at jeg uttrykker ulike deler ved meg."* Hun snakker også en del om at vi lærer oss måter å være på, atferder for å kompensere for følelser vi har inni oss, om oss selv. Hun eksemplifiserer sine argumenter med å dra fram et eksempel om traumatiserte piker som har vondt inni seg, og som kompenserer for det de føler inni seg med å være flinke, pliktoppfyllende, vellykkede utad og god på skolen. Et annet eksempel hun trekker fram omhandler personer som føler seg små, svake og ikke noe særlig inni seg. Disse personene har hun erfart kan ha en tendens til å drive med for eksempel risikofylt atferd gjennom rå og farlig sport. Gjennom denne type atferd mener hun at personene som føler seg små og svake inni seg, forsøker å gi andre et annet bilde av seg selv utrad, altså sterke og flinke gjennom rå sport, men det er ikke det de føler inni seg.

I lys av disse eksemplene ser informant 2 at mennesker kan ha ulik oppfatning av seg selv på forskjellige områder. Informant 1 gikk ikke eksplisitt så dypt inn på denne type inndeling av

selvoppfatning. Generelt virket det ikke naturlig verken for informant 1 eller 2 og snakke om selvoppfatning inndelt i ulike felt, men svarene deres lar seg tolke og plassere i en slik feltinndeling.

6.3.1 Sosial selvoppfatning

Ved spørsmål om mine informanter kunne gi noen eksempler på observasjon av samspill mellom mennesker og hesten og mennesker imellom som styrker selvoppfatningen på ulike områder i aktivitet med hest svarte informant 1:

”Vi ser jo at de som rir sammen, også får en tilhørighet sammen. At de snakker mye etterpå om opplevelsene de har hatt enten det er på tur eller på ridebane... Og det er mange, når man spør dem, som fremhever nettopp det at samholdet gruppa imellom, har stor betydning.”

Videre beskriver hun hva hun opplever at de snakker om etter aktivitet med hest. *”... de forteller om hestene sine, om hvordan de oppfatter hesten, at da jeg gjorde det og det, så gjorde hesten min det og det i dag, og det var morsomt eller det var pussig eller et eller annet sånt noe...”* Informant 1 utdypet ikke videre hva hun trodde dette sosiale samholdet og kommunikasjonen betydde for selvoppfatningen. Jeg spurte informant 1 direkte om hun trodde rytterne kunne lære noe om seg selv i kommunikasjon med hesten. Da svarte hun: *”Ja det tror jeg... både fysisk og psykisk. Men det er klart at det betyr mye for folk med svære fysiske funksjonshemninger å klare oppgaver, klare aktiviteter og ferdigheter de ikke hadde drømt om at de skulle klare.”* Etter slike mestringsopplevelser ser hun at rytterne underveis blir mer og mer interessert og motivert, til å lære mest mulig.

Informant 1 klargjorde ikke direkte hvilke faktorer i samspillet mellom rytter og hest som hun mente lå til grunn for at selvoppfatningen ble styrket. Hun hadde registrert at det skjedde en sosial samhandling og en tilhørighet, men gav ikke inntrykk av at hun var opptatt av å analysere og sette ord på årsakene til hvorfor rytterne hadde positive sosiale opplevelser i aktivitet med hest. Informant 1 sin faglige bakgrunn er fysioterapeut og rideinstruktør og selvoppfatning er sannsynligvis ikke hennes hovedfokus i sitt arbeid med mennesker og hest. Jeg ser allikevel tydelig at mange av de sekundære ringvirkningene i hennes arbeid er en styrket selvoppfatning. Det var virket vanskelig for henne å peke ut noen sentrale faktorer

som styrket selvoppfatningen på strak arm og det er nettopp det jeg ønsker å trekke fram i min teori om selvoppfatning. Selvoppfatning er veldig diffust og vanskelig å jobbe etter og man trenger en modell å jobbe ut fra for å få et mer oversiktlig blikk over hvilke faktorer som henger sammen og hvordan de påvirker hverandre.

Informant 2 vektla at hesten er ærlig og lar seg verken bestikke eller lure. Den reagerer på den andre (mennesket) i et samspill og på den måten speiler rytteren. Hesten fungerer som en slags kommunikator i samarbeid med instruktøren, som hjelper rytteren å forstå hva som er bra kommunikasjon og hva som er dårlig kommunikasjon. Hun sier: *"Vi trenger å få beskjed utenifra, og det gjør hesten. Vi trenger å bli korrigert. Hesten er stor og tydelig og gjør det på en tydelig måte."*

Videre sier hun:

"Mennesker er relasjonelle vesner. Vi trenger en annen bestandig. Det har vi gjort fra første øyeblikk. Men, vi trenger en annen hele livet, kanskje mer enn andre... levende vesener. Vi trenger en annen mye lengre for å få en god nok oppfattelse av oss selv. Altså vi snakker om autonomi, det er viktig begrep i psykologien. Det å kunne være deg selv å stå for deg selv i forhold til andre."

Hun mener noen mennesker har lettere for å ta imot og blottstille seg for tilbakemeldinger fra dyr, enn mennesker. Hesten gir tilbakemeldinger som varme og tydelighet. Den gir uttrykk for glede av å bli stelt med og den reagerer tilbake hvis den blir stelt stygt med. Hun sier: *"Hesten blir som et slags hjelpemiddel, et bindeledd mellom meg og en annen, et annet menneske."*

Da jeg spurte informant 2 om hun hadde observert hva rytterne snakket om i stallen og etter aktivitet med hest sa hun:

"..hesten blir et felles tema, som gjør at de får samtalen litt bort fra seg selv... snakke sammen om ett tema som er felles og ufarlig, fordi det har, altså det er ikke relasjonelt på den måten. De kan forholde seg til hverandre via hesten, så igjen blir hesten dette sentrum".

Videre forteller hun:

”Vi har en runde etterpå... hvor de hver for en sier noe om hvordan denne timen har vært for dem... de får en forståelse seg imellom. Det åpner opp for, altså de kan vise mer hvor de er der og da, de kan vise hvordan de har det., det øker selvforståelsen, fordi de er i samme rom og sier noe om hvordan det er for dem, så igjen, på en måte så blir det... å kommunisere med hverandre på en måte som ikke blir direkte og, som derfor er langt mindre farlig enn en vanlig samtale. De snakker om seg, om hvordan de opplever forholdet til hesten, men de hører på hverandre de får en del i hverandres liv, en del av hverandres opplevelser.”

Hun sier også at det hender de sammenligner seg med hverandre, mens: *”andre har mer enn nok med å være bare seg i forhold til hesten, så de glemmer de andre, og det kan være godt for noen.”*

Videre forteller hun et eksempel om en rytter som var veldig var for andres blikk og andres betraktninger, fordi han følte seg forferdelig. Å bli sett av andre var en barriere for han å komme over. Det var først når han virkelig opplevde at han fikk til noe på hesten at han også kunne tåle noe, og bli sett. Hun forteller:

”Det var særlig en time hvor jeg hadde vært mer oppmerksom på han fordi at han hadde det ikke så bra. Og da fikk jeg tilbakemelding om at det hadde ikke vært lett. Jeg hadde vært for opptatt av han, han følte seg for mye sett, og ble hemmet av det... etter hvert klarte denne pasienten å si noe om at han var såpass hemmet av det, at han hadde et ønske om å få være alene på banene når han red med hesten og ikke med de andre. Og det fikk han og det var noe av den beste opplevelsen han hadde, det at vi hadde akseptert at han var hemmet når de andre var til stede og at han fikk rom til, flere ganger å være alene med terapeut, med hesten og at det faktisk hjalp han mange skritt videre til å bli mye bedre til å være sammen med andre. Han fikk liksom øvd seg litt for seg selv også sakte tilegne seg de andre.”

Informant 2 viste et mer reflektert forhold til selvoppfatningens dannelse enn informant 1. Hennes eksempler beskrev mer detaljert direkte årsaker til hvorfor samspill mellom mennesker og hesten og mennesker imellom styrker selvoppfatningen på ulike områder. Da hennes profesjon er psykolog, faller det naturlig at hun er mer bevisst hvilke faktorer som ligger til grunn for en styrket selvoppfatning i arbeid med mennesker og hest.

Informant 1 og 2 illustrerer begge hvordan arbeid med mennesker og hest kan styrke selvoppfatningen men med forskjellig fokus og bevissthet.

Da jeg spurte mine informanter om de trodde aktivitet med hest kunne styrke selvoppfatningen og overføres til utfordringer i livet svarte informant 2: ” *Altså jeg tenker sånn umiddelbart... jeg tror bare det gjør det. Rett og slett!*” Hun gir et eksempel som skildrer en pasient som i aktivitet med hesten begynte å skjønne at det går an å stole på andre. Det at han visste at det gikk an å stole på en hest, gjorde hans relasjoner til mennesker annerledes. Det bygget opp under mulighetene for at han kunne begynne å stole på mennesker. Videre sier hun: ”... *min overbevisning da er jo at det skjer mer enn at jeg kan si hvordan. Det kan overføres, jeg bare tror at det kan overføres.*” Så tilføyer hun: ” *Jeg tror nok det skal mere god respons tilbake fra mennesker for å kunne tro på det. For jeg tror at mennesker er langt mindre ærlige og gode i sine tilbakemeldinger enn hva en hest er, hvis du forstår?*” Hun avslutter spørsmålet med å si:

”*Ja, men selvoppfatning, når man selv blir tryggere, så er det klart at man blir tryggere ut i livet også, og da står man kanskje mer for en støyt mer enn man gjorde før, jo tryggere man blir i seg selv og ser at man både mestrer og klarer å ha kontroll og kan si ifra, og er ikke ødeleggende for omgivelsene, at jeg har livets rett jeg som andre. Det er klart at det er nødt til å vise seg ut i livet.*”

Jeg tolker hennes svar som at jo bedre man blir til å tolke signaler, lese mennesker, opplever tillit og tro på seg selv, jo mer tør man å stole på andre og seg selv. Ved å opparbeide tillit til et dyr vil personen kunne overføre denne erfaring til mennesker og på denne måte bli tryggere i livet generelt, og oppleve bedre selvoppfatning.

Informant 1 tror også det er en sammenheng mellom positive opplevelser med hesten og utfordringer i livet generelt. Hun sier at det er mange ryttere som har blant annet har sagt at de føler seg tøffere. Videre utdyping på dette området kommer jeg tilbake til under punktet emosjonell selvoppfatning, da jeg synes det hører inn under det tema.

6.3.2 Emosjonell selvoppfatning

Jeg oppfatter det slik at mine informanter i flere tilfeller snakker om erfaringer som jeg kan knytte til en emosjonell selvoppfatning.

Informant 1 forteller om erfaringer hvor voksne ryttere selv har sagt: *"Hvis jeg tør å sette meg på denne hesten så skal jeg tørre veldig mange andre ting også her i livet."* Videre sier hun:

"Noen er bevisst på det på forhånd og noen går det opp for underveis etterpå, og som sier at tenk at jeg virkelig turte dette, da skal jeg også tørre andre ting. At jeg hjelper dem til å komme et skritt videre. Så de føler seg vel da både litt tøffe og litt modigere, at de faktisk selv har tatt initiativet og greid å flytte grensene littegrann. At vi som instruktører da støtter dem og hjelper dem på det, slik at det skal bli en god opplevelse. For, vi ser jo at mange er virkelig redde, men biter tennene sammen og er litt bleke om nebbet, men greier å gjennomføre det..."

Hun tror også at det er viktig for mange ryttere at de støtter hverandre i gruppa ved å gi hverandre tilbakemeldinger og dele opplevelser og følelser. Min informant går ikke videre inn på å utdype hvorfor hun tror rideopplevelsene og støtten fra de andre er viktig for selvoppfatningen til den enkelte rytter. Og igjen mener jeg at det henger sammen med hennes fokus i arbeid med mennesker og hest. Hun har hovedfokus på den fysiske effekten av sitt arbeid. Men, det er også tydelig at hun ser at kontakt med hesten påvirker mennesket på flere felt

Hun forteller om et annet eksempel:

"... jeg har også opplevd, at mennesker som kanskje tidligere har kunnet gå, som har mistet den funksjonen, har kommet ut på tur på i fjellet, på steder hvor de da har gitt opp å kunne komme. Å at både det å komme i kontakt med hesten, men også komme ut i terrenget, komme litt oppi fjellet for eksempel, at det er en stor opplevelse. Noen har begynte å gråte, fordi at det er så fabelaktig å komme littegranne ut i steinur eller kvist og kvas eller på fjellet, hvor det er helt umulig for dem å komme etter at de mistet sin normal funksjon. Rullestolbrukere for eksempel."

Hun forteller videre litt om hvordan hun legger opp ridetimene rideteknisk, for at rytterne skal få en best mulig opplevelse. Hun vil at de skal klare seg mest mulig alene: *”... fra å bli passet litt på å ikke klare å styre hesten sin selv, til for eksempel å ha en som har ført hesten litt for dem... De synes da det er en stor opplevelse å kunne styre hesten selv.”*

Så sier hun:

”De synes det er helt enestående at de greier å styre dette store dyret, først enkle øvelser, å styre fra A til B på en ridebane og til at de kan ri på tur alene for eksempel. Slik at de opplever stadig framgang og synes det er stor mestring å kunne ri alene.”

Informant 1 anvender begrepet mestring og vektlegger det å våge flere ganger i ulike sammenhenger. Dette er et felt som virker direkte inn på menneskers emosjoner. Hun spiller på at rytteren skal oppnå mest mulig mestring for å få en best mulig opplevelse på hesteryggen både fysisk og psykisk.

Informant 2 forteller hvordan de bruker hestens reaksjonsmønster bevisst som eksempel for at de menneskene de jobber med, gjennom hesten, skal få større innsikt i sitt eget følelsesliv. Hun sier:

”og det at hesten er et byttedyr og dens vanlige reaksjon ved fare er det som er våre mest primitive reaksjoner som vi ikke har noe annet reportuar å reagere med når det oppstår traumer, da kobles ikke noe reflekterende sentra i våre hjerner inn. Det er bare reflekser og våre reflekser er de samme som alle dyrs; flukt, frykt, fight, eller dette med å legge seg død, spille død, gi opp. Og det er det vi underviser alle våre traumepasienter med, det med å lære å forstå. For det gjenopplever de igjen og igjen når de blir, når de får flashback, når de gjenopplever sine minner. Sånn er også hesten.”

Ved å la rytterne få innsikt i hestens reaksjonsmønster, kan de bruke hesten som eksempel for å forklare menneskers reaksjonsmønster i fare/krise. Hesten speiler dem, og hjelper dem å forstå sine egne emosjonelle reaksjoner

Da jeg spurte informant 2 om hun trodde positiv erfaring med hest kunne bidra til en lettere hverdag svarte hun:

”Det er jo ofte vi ikke ser i hvert fall etter 3 mnd, at symptomene deres blir så mye bedre, hvis vi måler dem på psykometriske tester, men det vi får tilbake igjen og igjen, det er at deres livskvalitet er annerledes, og det er også noe vi har fått tilbake i rideterapien, at det har gjort oppholdet kvalitativt bedre... at de opplever, at det går an å ha gode stunder, at de sier at det er den eneste tiden på døgnet de ikke tenker på spising og mat eller at de er sånn eller sånn for eksempel, men at de kun har det godt. Oppturene er større og de holder seg lenger. Og det er jo utrolig. Og at de bærer sine smerter, bedret livskvalitet. Stallen kan bli ett fristed, og det har de sagt at hestene, stunden med hestene er ett fristed hvor jeg bare kan forholde meg til meg selv og hesten. Og ikke tenke på alt annet for eksempel.”

Hva min informant legger i begrepet bedre livskvalitet, kan vær utfordrende å tolke. Jeg får umiddelbart en oppfatning av at opplevd livskvalitet henger sammen med en emosjonell opplevelse. Jeg velger derfor å plassere dette avsnitt inn under det emosjonelle felt. Jeg oppfatter hun ønsker å formidle at rytterens generelle emosjonelle livsverden har fått et større spekter (positiv retning) i aktivitet med hest. Det finnes mange ulike betegnelser som skildrer menneskers emosjoner i en individuell og samfunnsmessig kontekst. Begrepene livskvalitet og selvoppfatning, og mental helse som jeg nevnt innledningsvis har flere felles elementer.

6.3.3 Fysisk selvoppfatning

Begge informantene kommer inn på tema rundt selvoppfatning som jeg mener kan være naturlig å plassere inn under feltet fysisk selvoppfatning.

Informant 1 sier:

”Jeg tror på at hesten og ridning kan være helt ideelt for mange, og at ridning er en aktivitet med store muligheter... faktisk i forhold til mange andre aktiviteter og fysisk trening, fordi at det er noe som mange kan være med på. Selvsagt med store funksjonshemninger så kan det være begrensninger, men vi er jo etter hvert blitt

ganske gode til å se muligheter, og noe som jeg tror fysisk funksjonshemmede er klar over eller blir klar over under ridning er at deres handikap eller funksjonshemming ikke syns, det er jo noen som er opptatt av det også selvfølgelig. At hvis man ser en gruppe ryttere så er det ikke lett å se hvem som er funksjonshemmet og hvem som ikke er det. Og at på hesteryggen blir folk litt mer like, og at det betyr mye for mange, og dermed tror jeg også kanskje på integrering etter hvert, at funksjonshemmede også burde kunne ri sammen med såkalt friske. Noen kan komme langt, og at man ikke alltid bør dele opp grupper for funksjonshemmede og grupper for ikke funksjonshemmede. Noen funksjonshemmede kan bli dyktigere enn ikke funksjonshemmede, det kommer an på det indre drivet også.”

Jeg synes det er viktig å bemerke at informant 1 vektlegger at det er viktig for noen fysisk utviklingshemmede å være like de som er funksjonsfriske. Hun sier med andre ord at likhet betyr mye for noen. Hun utdyper ikke hvorfor hun mener det. Hun forsøker heller ikke å forklare hvilke prosesser som skjer i menneskenes hoder som ligger til grunn for at de er opptatt av å sammenligne seg med andre og være like. Det er mulig at jeg som intervjuer ikke spurte de riktige spørsmålene som gjorde at hun sa noe mer om det. Men, det er også mulig at hun ikke var opptatt av å analysere det, da det ikke er hennes fokus å reflektere over prosesser som foregår i hodet. Jeg mener det viser seg gang på gang at selvoppfatning er et diffust begrep og vanskelig å forholde seg til i daglig tale.

Videre sier hun:

”Og mange har sagt det, at de er klar over at funksjonshemningen deres blir litt skjult eller sees ikke så godt når de sitter på hesten. Og det er jo riktig det. Men jeg tror jo også at det kommer an på hesten og at det kommer an på rytteren men det kommer i aller høyeste grad an på instruktøren, det er ikke noe som går av seg selv dette her, men at det må være en dyktig fagperson som tar hånd om det hele.”

Informant 2 kommer stadig tilbake til begrepet speiling i intervjuet. Hun sier:

”Vi bruker også dette med at hesten speiler, hesten senser hvordan den enkelte er i forhold til den, og speiler tilbake noe, og dette kan være både reelt men det kan også brukes rent produktivt for pasienten, altså at pasientene tenker seg, et eksempel kan

være at en pasient har en oppfatning av at han er svær og tung og ødelegger alt han kommer i nærheten av, altså han er dårlig, alt som hun kommer i nærheten av... blir infisert og han ødelegger det... Da han kom til stallen så var det den holdningen han hadde også for hesten. Så han ble fryktelig forsiktig f. eks, også måtte han lære seg til at hesten blir usikker av det, når han børstet hesten sånn, så kilte det på hesten og hesten ble urolig for eksempel. Hesten trengte at han tok ett tak, da han skulle børste den videre så... kunne han legge merke til at det han/hun trodde, at han plaget den, når han tok litt i, så begynte hesten å lukke øynene og duppe med hodet, og nøt det. Han kunne se at hesten nøt det, det rørte han utrolig, tenk at hans hennes berøring med dette dyret var noe som hesten likte og som den satte pris, det gjorde veldig mye. Og da han endelig kom så langt at han turte å sette seg opp på hesten så var han først, altså han hadde så mange motforestillinger, nei han kunne ikke det, hesten kunne jo få vondt i ryggen og den, og da han skjønnte at hesten bar han... Jo bedre han satt på hesten jo bedre syns hesten at det var. Sånne ting, hesten gir deg svar, jeg kan gi veldig mange eksempler på det..."

Dette eksempelet mener jeg illustrerer hvordan hesten kan bidra til at mennesket endrer synet på seg selv utad eller fysisk. Hestens umiddelbare, tydelige, ærlige og direkte tilbakemeldinger gjorde at denne personen fikk et mer reelt bilde av seg selv. Men, det er klart at dette eksemplet kunne også illustrere elementer ved mennesket emosjonelle selvoppfatning. Det illustrerer også menneskets emosjoner.

Informant 2 forteller også om ridningens effekt på traumatiserte menneskers kropp. Seksuelt misbrukte for eksempel har i mange tilfeller benektet kroppen sin, fordi den har vært invadert av smertefulle seksuelle overgrep. Disse traumatiserte opplevelsene setter seg som smerter i kroppen. Hun sier: "Vi vet at hestens bevegelser på en kropp faktisk er med på å bedøve... dempe smerter". Hun sier ridning kan bidra til å gi pasientene tilbake følelsen av å ha en kropp og en oppfatning av seg selv. Hestens bevegelser bedøver smertene i kroppen, når smertene forsvinner kan pasienten få en opplevelse av å ha en kropp.

Dette eksempelet mener jeg illustrerer at hesten kan bidra til at rytteren får en fysisk oppfattelse av seg selv gjennom dens bevegelser ved ridning.

Informant 1 og 2 skiller seg noe rundt sine forklaringer og eksempler på elementer som påvirker den fysiske selvoppfatningen. Informant 1 formidler i hovedsak at hun registrerer at rytternes fysiske selvoppfatning blir påvirket i aktivitet med hest, men ikke prosessene som ligger bak. Informant 2 er mer konkret og analyserer i større grad prosessene som skjer i rytternes hoder og forholdet årsak virkning.

6.3.4 Akademisk selvoppfatning

Det kom ikke fram noen informasjon eller eksempler fra mine informanter som jeg synes jeg kunne plassere under dette feltet. Jeg tenker at det var forventet å ikke få fram så mye informasjon på dette feltet heller. Elementer som virker inn på den akademiske feltinndelingen av selvoppfatning vil gjerne være mer naturlig å omtale i skole eller studie sammenheng. Mine informanter er ikke pedagoger og de underviser ikke i akademisk kunnskap.

Nå har jeg tolket og plassert mine informanters erfaringer og oppfatninger om hvordan selvoppfatning kan styrkes i aktivitet med hest i en teoretisk inndeling. Begge informantene viste til mange gode eksempler for hvordan selvoppfatning kan styrkes, men de hadde noe forskjellig fokus og nyansering i sine uttalelser. De er også opptatt av å poengtere at instruktøren spiller en sentral rolle for et vellykket utfall i arbeid med mennesker og hest, med tanke på å styrke selvoppfatningen.

Sosialt har de felles fokus på at aktivitet med hesten skaper en sosial tilhørighet med hesten i fokus, som kan bidra til å styrke den sosiale selvoppfatning. Emosjonelt sammenfatter jeg informantenes svar hvor det framkommer at hestens egenart bidrar til å vekke rytternes emosjoner, selvinnsikt og mestringsfølelser. Gjennom kontakt med disse ulike følelsene kan rytternes selvoppfatning styrkes i aktivitet med hest. Med tanke på å styrke den fysiske selvoppfatning sammenfatter jeg svarene med fokus på hestens egenart. Ved ridning kan rytterne se mer like ut og de stiller mer likestilt i forhold til deres fysiske funksjon. Det er ikke fysisk styrke det kommer an på for å kontrollere hesten, men evne til å kommunisere med den med tilstedeværelse. Det kommer også fram i svarene at hesten speiler rytteren, og dermed kan gi rytter en mer reelt og nyansert ytre og indre bilde av seg selv. Mine informanter viste ikke til noen eksempler som falt naturlig å plassere i det akademiske felt.

6.4 OPPSUMMERING

I denne delen har jeg trukket ut sentral informasjon fra intervjuene av mine informanter for å besvare min problemstilling. Jeg valgte å dele problemstillingen inn i delspørsmål, for å få en mer oversiktlig besvarelse.

Når det gjelder hvordan mine informanter forstår begrepet selvoppfatning, knytter de deres forståelse av begrepet opp mot deres faglige bakgrunn. Informant 1 er fysioterapeut og informant 2 er psykolog. De har ulik fokus på begrepet selvoppfatning. Informant 1 uttrykte at det var mest naturlig for henne å anvende begrepet selvtillit i dagligtale. Informant 2 synes det faller naturlig å anvende begrepet selvoppfatning. Hun forstår begrepet i lys av; hvordan jeg vurderer meg selv og hvordan jeg opplever meg selv på indre og ytre plan.

Basert på deres uttalelser er det tre overordnede faktorer og samspillet dem imellom som påvirker selvoppfatningen i aktivitet med hest; instruktøren, hestens egenart og rytteren. Spesielt instruktørens funksjon utmerker seg som viktig.

Videre presenterte jeg sentrale elementer fra deres utsagn i en teoretisk inndeling basert på min modell av selvoppfatning. Modellen var grunnlaget for å strukturere mine informanternes erfaringer på en oversiktlig måte. Ved å dele selvoppfatning inn i ulike områder som sosial, emosjonell, fysisk og akademisk, fremtrer et helhetlig bilde av selvoppfatningens oppbygning og struktur, og prosesser som virker inn for å styrke den. Informantenes besvarelser faller stadig tilbake på instruktørens avgjørende rolle i arbeid med mennesker og hest. Ved å ha rytterens behov i fokus kan instruktøren legge til rette for et vellykket opplegg. Hestens egenart gir instruktøren mange muligheter for å styrke menneskers sosiale, emosjonelle og fysiske selvoppfatning.

Selvoppfatning er et diffust begrep som er vanskelig å jobbe etter. Modellen skaper rammeverk for en bevisstgjøring av prosessene som ligger til grunn for hvordan selvoppfatningen kan styrkes. Ved hjelp av denne analyse har jeg lagt til rette for en drøfting av resultatene i neste kapittel, hvor utviklingsprosesser i forhold til selvoppfatning fokuseres.

7. DRØFTINGSDEL

Det kommer tydelig fram hos mine informanter ulik bruk av begreper for å si noe om selvoppfatning. Først vil jeg belyse begrepsvariasjoner av selvoppfatning. Videre presenteres den alternative modellens funksjon som verktøy for drøftingen av hvordan menneskers selvoppfatning kan utvikles og styrkes i aktivitet med hest. Jeg tar utgangspunkt i 8 ulike kategorier for å illustrere prosessene for hvordan selvoppfatningen kan styrkes i aktivitet med hest. Det er; reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribusjon, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner.

7.1 SELVOPPFATNING; STOR BEGREPSVARIASJON

Innenfor forskning og daglig tale viser det seg stor variasjon i begrepsbruk for omtale av hvordan mennesker vurderer og oppfatter seg selv. I mitt arbeid med begrepet selvoppfatning, har jeg i ulike sammenhenger blitt kjent med de engelske begrepene: "self-concept", "self-esteem", "self-worth", "self-confidence", "self-consistency", "The-self" og "self-efficacy". Norske begreper jeg har fått kjennskap til er: selvaksept, selvrespekt, selv vurdering, selvverd, selvaktelse, selvtilit, selvhevdelse, selvbevissthet, selvforståelse, selvkontroll, selvrepresentasjon og autonomi. Mine informanter illustrerer også det jeg har møtt i min forskning og teori, at det er stor begrepsvariasjon.

Selvoppfatning viser seg altså å være et sammensatt og diffust begrep som kan være vanskelig å begripe, da det er så stor begrepsvariasjon. Jeg fant det derfor konstruktivt å definere og avgrense begrepets betydning og prosesser for utvikling av selvoppfatning i en egenkonstruert modell basert på tidligere teori for å besvare min problemstilling. Modellen gir klarhet i begrepet og illustrerer prosessene som utvikler og styrker selvoppfatningen

Problemstillingen: Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder i aktivitet med hest, krever i sin besvarelse en klar definisjon av hva selvoppfatning er og hvordan den kan påvirkes.

7.2 DEN ALTERNATIVE MODELL

Min alternative modell bidrar til bedre oversikt over hvilke dimensjoner begrepet selvoppfatning rommer og integrerer disse til en større global konstruksjon; selvoppfatning. Modellen viser selvoppfatningens multidimensjonale og hierarkiske utvikling horisontalt og vertikalt, fra de små og spesifikke detaljer til de større og mer generelle sammenhenger. Den presiserer konkret hvilke prosesser som settes igang og bidrar til utvikling og styrking av selvoppfatning. Modellen gjør det lettere å få oversikt over og forstå selvoppfatningens utvikling og hvilke virkemidler som kan anvendes for å påvirke den.

Det viser seg lite forskning på området hvordan nettopp aktivitet med hesten kan styrke selvoppfatningen. Ved en dypere innsikt i hvordan selvoppfatning utvikles og påvirkes, kan det være mulig å bedre forståelsen for hvordan aktivitet med hesten kan bidra til å styrke selvoppfatningen. Jeg fokuserer derfor drøfting av resultatene mine rundt mulige prosesser for utvikling og styrking av selvoppfatning.

7.3 SENTRALE KATEGORIER FOR DANNELSEN AV SELVOPPFATNING

I min modell anvender jeg elementer både fra Rosenbergs (1979) og Banduras (1997) teorier for illustrere hvordan selvoppfatningen kan utvikles og styrkes. Selvoppfatningen er et resultat av de erfaringer vi gjør oss i sosiale sammenhenger, og hvordan vi tolker dem. Den er altså et resultat av samspillet mellom individet og dets miljø. I denne sammenheng er det samspillet mellom instruktøren, hesten og rytteren som er sentralt. Jeg vil legge vekt på å vise hvordan dette samspillet kan påvirke individets selvoppfatning i lys av 8 ulike kategorier; reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribusjon, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner.

Både av tidligere forskning og mine intervju, viser det seg at det er mange forutsetninger som bør være tilstede for at selvoppfatningen skal styrkes i aktivitet med hest.

Instruktøren viser seg å være en avgjørende faktor for et vellykket arbeid med mennesker og hest. Han/hun må ta hensyn til rytterens individuelle behov og spille på de varierte mulighetene hesten gir for å drive pedagogisk virksomhet gjennom dens egenart (les pkt 4.1) for å styrke selvoppfatningen. Resultatene fra min analyse supplert med tidligere forskning sier i mange tilfeller lite om de ulike prosessene som forklarer **hvordan** selvoppfatningen styrkes i aktivitet med hest, bare at det gjør det.

I det videre ønsker jeg å drøfte prosessene som iverksettes når selvoppfatningen styrkes i aktivitet med hest i lys av min modell. Det er viktig at instruktøren forstår hvilke prosesser han setter igang i sitt arbeid med mennesker og hest. Jeg tar for meg eksempler fra egne resultater tilknyttet selvoppfatning og supplerer med tidligere forskning for å illustrere disse prosessene.

7.4 PROSESSEN STYRKING AV SELVOPPFATNINGEN I AKTIVITET MED HEST

7.4.1 Reflekterte vurderinger

For å eksemplifisere hvordan menneskers selvoppfatning kan styrkes gjennom reflekterte vurderinger (les pkt 3.1.4), finner jeg det relevant å trekke fram det triangulære samspillet som viser seg mellom instruktøren, rytteren og hesten.

I følge informant 1 og 2 spiller instruktøren en avgjørende rolle for å legge til rette for et vellykket samspill mellom rytter og hest, og måten instruktøren gir tilbakemeldinger på. Informant 2 trekker fram eksempler ved hestens evne til å "speile" rytteren og dermed påvirke rytterens selvoppfatning. Hesten gir tydelige og direkte tilbakemeldinger ved håndtering av den og speiler rytteren. Rytteren får en oppfatning av seg selv ved å observere hestens speiling av seg selv i interaksjon med den (les pkt 6.3.1 og 6.3.3). Chambers (2005) og Rothe et al. (2005) trekker også fram elementer som illustrerer hestens funksjon som et reflekterende speil (les pkt 4.6.2).

Basert på informasjon fra mine informanter, Chambers og Rothe et al. er det viktig at instruktøren legger til rette for at hesten gir et mest mulig positivt speilbilde av rytteren med

tanke på å styrke selvoppfatningen. Instruktøren må nøye vurdere hvilken hest (les pkt 4.1) som passer for rytteren basert på dens individuelle behov og hvilke aktiviteter som skal finne sted. Ved øvelse i samspill mellom hest og rytter veiledet av instruktør (les pkt 4.3), vil rytteren etterhvert bli flinkere til å forutsi hestens reaksjoner på dens atferd. Rytteren vil kunne oppøve ferdigheter i å vurdere sin egen atferd fra en annens perspektiv (her hesten).

For å trekke slutninger fra erfaringer med hester til erfaringer med mennesker, vil jeg trekke fram mitt spørsmål om mine informanter trodde at positive erfaringer i kontakt med hesten kunne overføres til utfordringer i livet. Begge informantene svarte at de trodde det kunne det, men at det var vanskelig å forklare hvordan. Basert på mine informanters uttalelser er det rimelig å anta at rytterens opparbeidede kunnskap om seg selv i aktivitet med hesten kan overføres til andre forhold i livet.

I følge tanken om speilbildeselve, vil individer (her rytteren) bli i bedre stand til å vurdere seg selv fra andres synspunkt, uten at han/hun har konkrete reaksjoner fra andre å bygge på. Rytteren kan, basert på fakta fra mine informanter, etter hvert overføre kunnskap han/hun har lært om seg selv i aktivitet med hesten til relasjoner med mennesker. Rytteren blir i bedre stand til å vurdere seg selv ut fra andres synspunkt, fordi han/hun lærer å ta andres roller. Rolletaking innebærer at rytteren overtar andres normer og verdier og bruker disse som grunnlag når han/hun skal vurdere seg selv. Etter hvert som rytteren opparbeider seg flere erfaringer gjennom sosial interaksjon, lærer han/hun seg å generalisere normer og verdier som han/hun møter i sitt miljø, og vurderer seg selv i forhold til dem. De generelle normene som rytteren utvikler, bygges spesielt på normene til personer som er viktig for rytteren. Disse personer blir ofte omtalt ”signifikante andre”.

Hvis instruktøren er dyktig og lykkes i sitt arbeid med å påvirke rytterens selvoppfatning i aktivitet med hest, er det sannsynlig å anta at rytteren vil anse instruktøren som en signifikant andre. Rytteren vil betrakte instruktøren som den kunnskapsrike og lytte til han/hun for å bli flinkere til å mestre aktivitet med hest. Hvis instruktøren er dårlig og ikke lykkes i å legge til rette for et vellykket samspill mellom rytter og hest, er det rimelig å anta at rytteren ikke vil anse instruktøren som en signifikant andre. I følge symbolsk interaksjonistisk tenkning har den signifikante andre særlig stor betydning for utvikling av rytterens selvoppfatning. Dette viser igjen hvor sentral instruktøren er for å legge til rette for

at menneskers selvoppfatning kan styrkes både på det sosiale, emosjonelle, fysiske og akademiske felt i aktivitet med hest.

7.4.2 Sosial sammenligning

Informantene og informasjon fra tidligere forskning vender stadig tilbake til at rytterne sammenligner seg med hverandre og utveksler erfaringer. Instruktøren spiller en viktig rolle for hvilke tema som blir diskutert i en slik rytterfora.

Informant 1 poengterer at hun ser at de som rir sammen også får en tilhørighet sammen hvor de sammenligner seg med hverandre og utveksler erfaringer. Hun utdypet ikke hvordan hun trodde dette sosiale samholdet virket inn på selvoppfatningen (les pkt 6.3.1). Informant 2 vektla at sosial sammenligning kunne være godt for noen, men ikke for alle. Hun utdypet et eksempel hvor sosial sammenligning hadde hatt dårlig innvirkning på selvoppfatningen (les pkt 6.3.1).

Sosial sammenlignings teori tar utgangspunkt i at mennesket er motivert for å vurdere sine meninger og evner ved å sammenligne seg selv med andre (les pkt 3.1.5). For å styrke selvoppfatningen ved sosial sammenligning bør instruktøren tilrettelegge for gruppesammensetninger som er på et noenlunde likt nivå i aktivitet med hest, da reduseres risikoen for at noen faller utenfor ”normalen” og oppfatte seg selv som dårligere enn de andre. Instruktøren bør også skape et miljø hvor rytterne utvikler en god tone seg imellom med rom for positive tilbakemeldinger til hverandre. Informant 1 sier også under intervjuet at på hesteryggen så blir folk litt mer like og at det betyr mye for mange. Ridning er faktisk også en sport der kvinner og menn konkurrerer på lik linje og vurderes dermed med like kriterier.

De er likevel et faktum at de vurderingene mennesker gjør av seg selv ikke alltid virker positivt inn på selvoppfatningen. Instruktøren bør forebygge at dette skjer. Hestens egenart (les pkt 4.1) gir instruktøren mange muligheter for å styrke selvoppfatningen ved å legge til rette for at individet sammenligner sine egne prestasjoner med egne evner istede for andre, og støtte seg til instruktørens tilbakemeldinger. Begge informantene og tidligere forskning eksemplifiserer i ulike sammenhenger hvordan instruktøren kan legge til rette for individuelt tilpassede oppgaver for rytterne med vekt på individuelle mål. Aktivitet med hest kan være

så mangt og fenge mange ulike mennesker, noe jeg mener er unikt ved pedagogisk virksomhet. Det finnes som regel en ”plass” for alle hvor de kan bidra med noe meningsfullt i kontakt med hesten og det er mye opp til instruktøren å hjelpe dem å finne sin plass.

Informant 1 sier blant annet at en av hennes oppgaver som instruktør er å hjelpe rytteren å finne den rette hesten som passer for han/henne. Noen ryttere er kanskje mest opptatt av å ri, andre er opptatt av å stelle hesten. Noen liker best å drive med administrative oppgaver tilknyttet hesten, mens andre synes praktiske oppgaver med hesten er morsomst. I stallen kan du møte mennesker i alle aldre med ulik fokus og ulike evner. Miljøet rundt hesten gir rom for at forskjellige mennesker samarbeider om ulike meningsfulle oppgaver som må tas hånd om for at hestene skal ha det bra. Sosial sammenligning er kanskje ikke det pedagogiske hjelpemiddel som blir mest brukt i aktivitet med hest med tanke på å styrke selvoppfatningen, men i noen tilfeller kan det være passende

I følge teori om sosial sammenligning vil en sosial sammenligning få innflytelse på vår selvoppfatning hvis den blant annet skjer på et område som har betydning for individet og om sammenligningen skjer i forhold til referansegruppen. Instruktøren kan da legge til rette for at aktiviteten med hest er tilpasset med fokus på rytterens evner, slik at rytteren i størst mulig grad sammenligner seg med seg selv og vektlegger egen progresjon. Instruktøren kan også legge til rette for en minimal referansegruppe som rytteren kan sammenligne seg med, da vil rytteren i mindre grad finne noen å identifisere seg med og falle tilbake på seg selv som referanse. Med disse elementene i fokus, mener jeg instruktøren kan legge til rette for å styrke rytterens selvoppfatning på ulike områder. Instruktøren kan regulere hvilke områder ved selvoppfatningen han/hun ønsker å holde fokus på ved å regulere ytre påvirkningsfaktorer.

Til slutt vil jeg legge til at det er en utfordrende og krevende oppgave å få til et slikt opplegg i aktivitet med hest, og mange uforutsigbare faktorer som kan påvirke utfallet. Jeg vil presisere at sosial sammenligning er en av mange prosesser instruktøren bør være bevisst i sitt arbeid med mennesker og hest.

7.4.3 Selvattribuering

Vår selvoppfatning blir også påvirket av psykologiske prosesser i oss selv (les pkt 3.1.6). For å illustrere hvordan attribusjonsmønsteret kan påvirkes i aktivitet med hest finne jeg det relevant å trekke fram informant 2 sitt eksempel. Hun forteller om barn som har vært utsatt for grove traumer, dårlig tilknytning og omsorgssvikt, og deres opplevelse av dårlig selvoppfatning gjennom oppveksten. Basert på informant 2 sine refleksjoner og attribusjonsteori er det rimelig å anta at barnets attribusjonsmønster preges av erfaringer i oppveksten. En mulig tolkning av barnets dårlige selvoppfatning er at barnet kanskje forklarer den dårlige oppveksten med å nedvurdere seg selv. Barnet tenker kanskje at det må være noe galt med meg, siden jeg har fått så dårlig behandling i oppveksten. Eller barnet har kanskje utviklet en idealisert selvoppfatning som en flukt fra virkeligheten (les pkt 3.1.2), hvor det har dannet seg et drømmebilde av seg selv som ikke stemmer med det virkelige selvet, slik at det aldri klarer å nå opp mot det idealiserte selvet. Måten barnet årsaksforklarer sin tilværelse på, bærer preg av oppveksten og vil kanskje følge barnet i mange år framover i møte med nye utfordringer. Oppvekstvilkår er heller ikke noe barn kan velge selv og ha kontroll over.

For at dette barnet skal endre attribusjonsmønster, må det i følge attribusjonsteori erfare at innsats nytter. I aktivitet med hest kan instruktøren legge til rette for at innsats nytter for å oppnå endring eller bedring. Ved å tilpasse aktivitet med hesten slik at det ligger til rette for at rytteren opplever at innsats eller valg av strategi påvirker resultatene. Instruktøren bruker hesten som motivator for å endre fokus fra begrensninger til muligheter (les pkt 4.3). Rothe et al. (2005) hevder blant annet at aktivitet med hest kan styrke selvoppfatningen, da ryttere i kontakt med hesten kan utvikle ferdigheter som å virke positivt inn på et annet levende vesen. Rytteren lærer da at innsats og valg av strategi i aktivitet med hesten nytter for å opparbeide en positiv kontakt dem mellom. Aktivitet med hest kan dermed bidra til å styrke selvoppfatningen på ulike områder, avhengig av hvordan instruktøren tilrettelegger aktiviteten.

I følge de fleste attribusjonsteoretikere vil attribusjon til innsats og strategi regnes som det mest heldige attribusjonsmønster. Attribusjon til en kontrollerbar årsak gjør det lettere å opprettholde troen på at egen innsats nytter. I dette tilfellet har barnet ingen kontroll over

oppvekstvilkårene. Innsats eller valg av strategi vil ikke ha innvirkning på tilværelsen. Barnets attribuerer kanskje sin skjebne til nedvurderinger av seg selv, og tenker: ”Det er meg det må være noe galt med som fortjener en slik oppvekst”. I arbeid med menneskers attribusjonsmønster må instruktøren undersøke rytterens individuelle behov og danne seg et inntrykk av hans/hennes attribusjonsmønster før han planlegger hvilke aktiviteter med hest han/hun skal legge til rette for, for å styrke rytterens selvoppfatning. Informant 1 forteller at hun i sitt arbeid med mennesker og hest er opptatt av å danne seg et inntrykk av hvem rytteren er som person, før hun lager en plan for aktiviteten med hest. I dette arbeid vil hun trolig få et inntrykk av rytterens attribusjons mønster og tilrettelegge for at rytteren attribuerer erfaringer i aktivitet med hest slik at den styrker selvoppfatningen.

7.4.4 Psykologisk sentralitet

Proessen psykologisk sentralitet illustrerer at selvoppfatningen påvirkes av individets vurdering av kvaliteter som regnes som psykologisk sentrale, altså spesifikke områder som regnes som viktig å mestre (les pkt 3.1.7). Informant 1 sier at ridning kan være helt ideelt for mange (les pkt 6.3.3). Hun snakker om ”det indre drivet” til å komme langt innenfor for eksempel ridning. Hennes betegnelse ”det indre drivet” for å bli god til å ri, kan tolkes som et psykologisk sentralt område. Med tanke på å styrke selvoppfatningen er det viktig at instruktøren får innsikt i rytterens behov og interesseområde i aktivitet med hest. Begge informantene og tidligere forskning kommer stadig tilbake til viktigheten av at instruktøren sjekker ut de individuelle behovene før de tilrettelegger aktiviteten med hest. I denne sammenheng er det viktig at instruktøren finner ut hva som er psykologisk sentralt for rytteren med tanke på å styrke selvoppfatningen.

Videre velger jeg å trekke fram eksempelet fra jenta i det kvalitative studiet i England (les pkt 4.6.1) for å illustrere en mulig å tolkning om hvordan hennes selvoppfatning styrkes i lys av prosessen psykologisk sentralitet. Jeg tolker jeg det slik at det er viktig for jenta å fungere i hverdagen på tross av hennes fysiske handikap. Hun hadde fått instruksjoner om ulike øvelser av sin fysioterapeut, som hun ikke var motivert til å gjøre. Aktivitet med hest derimot, var hun mer motivert for. Hun kom i bedre fysisk form og utførte meningsfulle oppgaver med hesten i fokus. Fysisk form kan tolkes som psykologisk sentralt for henne, da det er viktig at hun holder seg i form for å mestre fysiske utfordringer i hverdagen på tross av

hennes handikap. Der er som tidligere nevnt rimelig å anta at aktivitet med hest styrket hennes fysiske selvoppfatning.

Det er også mulig at hennes faktiske selvoppfatning (les pkt3.1.1) endres i lys av at hennes bilde på seg selv som handikapet. Hun opplevde kanskje at aktivitet med hesten fikk henne til å endre sin holdning til seg selv, fordi hun mestrer noe hun ikke trodde hun skulle klare som handikapet. Hennes holdning til seg selv, altså selvoppfatning ble kanskje også endret?

7.4.5 Mestringserfaringer

For å illustrere hvordan mennesker opplever mestringserfaringer (les pkt 3.2.1), finner jeg det relevant å trekke fram eksempler fra den samme jenta i det kvalitative intervjuet omtalt ovenfor. Mine informanter gir ikke like bra eksempler for å illustrere prosessen mestringserfaringer som eksempelet med denne jenta. Deres betraktninger betegner mer generelt at mestring er viktig og at instruktøren bør legge til rette for mestringsopplevelser med tanke på å styrke selvoppfatningen.

I intervjuet beskriver jenta at hun tidligere hadde følt seg nedfor og tiltaksløs, men at aktivitet med hesten gav henne noe annet å tenke på og gjøre. Hun var også forferdelig redd de første gangene hun skulle ri, og følte det veldig utfordrende å overvinne redselen for hesten. I følge Bandura er den viktigste kilden til forventning om mestring, tidligere erfarte mestringsopplevelser. Jeg oppfatter det slik at jenta i denne undersøkelsen ikke har så mange gode mestringserfaringer i "bagasjen" etter at hun fikk et fysisk handikap. Hun maktet blant annet ikke å gjennomføre treningsprogram hun hadde fått hos sin fysioterapeut. Hun hadde avbrutt et kurs hun hadde begynt på og hun fikk ikke jobb. Hun følte seg også diskriminert i forhold til handikapet hun led av etter slaget. Alle disse nederlagene vil bidra til å svekke hennes forventninger om mestring. Avslutningsvis i intervjuet sier jenta at hennes erfaring med ridning og aktivitet med hest har gitt henne selvsikkerhet til å prøve ut nye mestringsoppgaver, fordi hun nå føler hun mestrer noe hun aldri hadde trodd hun ville klare. Det er rimelig å anta at jenta i lys av mestringserfaringer har styrket den fysiske og emosjonelle selvoppfatning.

I følge teori om mestring er det viktig at utfordringene personen skal mestre er tilpasset personens mestringsnivå (Bandura 1997, Skaalvik & Skaalvik 1997 og Marsh 1990).

Personen må få utfordringer som han/hun har forutsetninger for å mestre og samtidig gi utfordringer med tanke på å styrke selvoppfatningen. Jeg mener aktivitet med hest er lett å tilpasse individers ulike forutsetninger. Informant 1 sier blant annet at ridning er en aktivitet med store muligheter, fordi så mange kan være med på det uavhengig av funksjonshemming. I stallen er det mange oppgaver med forskjellig vanskelighetsgrad som er like viktig og meningsfullt å gjennomføre for at hesten skal ha det bra. Oppgaver som for eksempel å gi hesten mat, børste den, måke møkk, koste gulv, stelle sår og ridning er alle nødvendige daglige gjøremål i en stall. Informant 2 forteller flere eksempler hvor hun ved hjelp av EFP (les pkt 4.3) har tilpasset aktiviteten med hesten individuelt, med tanke på å styrke rytterens selvoppfatning på ulike områder. Det sentrale ved mestringserfaringer er at instruktøren må få rytteren til å oppleve mestring på sitt nivå (Mash 1990). Rytteren bør oppfordres til å evaluere egne ferdigheter ut fra sitt mestringsnivå, uavhengig av å sammenligne seg selv i forhold til hva andre får til (ibid).

7.4.6 Andres eksempler

Det er flere forhold hvor informasjon om andres erfaringer er viktig i forhold til individets forventning om mestring (les pkt 3.2.2). For å forstå hvordan andres erfaringer kan virke inn på selvoppfatningen, velger å illustrere dette punkt i lys av betraktninger fra mine informanter.

Informant 1 fortalte hvordan hun lot engstelige ryttere observere ryttere som var trygg i aktivitet med hest, i håp om at de skulle våge å prøve for eksempel ridning. Hun har erfart at de som er engstelig, ofte finner ut at de selv vil prøve å ri når de ser hvordan ridningen foregår. Det er rimelig å anta at de engstelige rytterne gjennom observasjon av andre vurderer at dette skal de også klare, når de andre klarer det. Observasjonen av de om red kan ha inspirert og motivert de engstelige til å prøve ridning. Det kan også ha bidratt til opplevelse av forutsigbarhet og opplevelse av kontroll, som igjen fører til økt tro på egen mestring. Forutsigbarhet opparbeidet gjennom observasjon kan redusere stress og forberede den engstelige rytteren for det som kommer. Kontroll opparbeides ved at de engstelige rytterne observerer de trygge rytterne på hesteryggen og ser hvordan de takler utfordringene. Dette eksempel viser hvordan observasjon av andre kan bidra til å øke forventningene om mestring, som igjen kan styrke den fysiske og/eller den emosjonelle selvoppfatning.

Informant 2 forteller hvordan hun bruker hesten som eksempel for å forklare menneskers reaksjonsmønster i fare eller krise. Hun hevder at menneskers og dyrs reflekser er de samme ved flukt, frykt og ”fight”. Hun underviser traumepasientene i forstå sine egne reaksjonsmønster gjennom observasjon av hestenes atferd i pressede situasjoner. Observasjon av hestene kan altså bidra rytterne til en dypere forståelse av sine egne emosjonelle reaksjoner. Ved denne nye innsikt baser på observasjon av hestene, er det rimelig å anta at det kan frambringe rytterne nye effektive strategier for å takle pressede situasjoner. Disse nye opparbeidede strategiene kan igjen skape høyere forventninger om å takle pressede situasjoner senere i livet på en bedre måte og dermed styrke den emosjonelle selvoppfatningen.

Informant 1 og 2 illustrerer begge hvordan observasjon av andre kan påvirke forventningen om mestring som igjen kan bidra til å styrke selvoppfatningen på ulike områder.

7.4.7 Verbal overtalelse

Verbal overtalelse er en metode som ofte brukes for å få mennesker til å tro at de vil greie bestemte utfordringer (les pkt 3.2.3). Jeg velger å trekke fram betraktninger fra informant 1 for å illustrere hvordan verbal overtalelse kan anvendes som metode med tanke på å styrke menneskers selvoppfatning i aktivitet med hest. Informant 1 forteller at hun bruker mye tid på å snakke med ryttere som er engstelige. Hun sier hun forsøker å finne ut hva engstelsen i kontakt med hesten bunner i. Hun møter rytterens engstelse med å informere dem så godt som mulig om hvordan hestene er og hvordan aktiviteten skal foregå. Videre legger hun vekt på å informere om den minimale risiko for å skade seg i aktivitet med hest, men at hun aldri kan garantere for at heste kan finne på uforutsigbare ting. Hun understreker også at hennes arbeid med mennesker og hest alltid er basert på mest mulig sikkerhet og at hun ikke tar unødvendige risikoer for å gjennomføre sitt opplegg.

Det er viktig at instruktøren vekker tillit hos rytteren og at rytteren får inntrykk av at instruktøren har tro på at han/hun vil greie den gitte utfordring. I lys av instruktørens ærlige betraktninger om risikoen ved aktivitet med hest og motiverende tale for ridning, er det rimelig å anta at rytteren vil oppleve tiltro til instruktøren gjennom verbal overtalelse

overvinne engstelsen og delta på aktiviteten. Rytteren vil i denne sammenheng sannsynligvis oppleve en styrket emosjonell selvoppfatning i aktivitet med hest.

7.4.8 Fysiologiske og emosjonelle reaksjoner

For å illustrere hvordan fysiologiske og emosjonelle reaksjoner (les pkt 3.2.4) kan påvirke selvoppfatningen, velger jeg å trekke inn elementer ved hestens egenart (les pkt 4.1). Mine informanter og tidligere forskning vektlegger instruktørens muligheter for å spille på hestens egenskaper for å styrke selvoppfatningen. Hesten kan oppleves som sterk, stor, skremmende, imponerende, følsom, ærlig, snill osv. Dens egenskaper kan utløse mange ulike fysiologiske og emosjonelle reaksjoner hos rytteren. I denne sammenheng er det viktig at instruktøren bevisst spiller på disse reaksjonene i sitt arbeid med mennesker og hest. Han/hun må legge til rette for at rytteren tror han vil klare den gitte utfordring med hesten og tolke sine fysiologiske og emosjonelle reaksjoner til fordel for seg selv. Det er viktig at rytteren opplever tro på at han skal få til den gitte utfordring. Ved at instruktøren tar hensyn til rytterens fysiologiske og emosjonelle reaksjoner kan han påvirke hvordan rytteren vil forvente å mestre, som igjen virker inn på den emosjonelle selvoppfatningen.

Det har vært utfordrende å belyse tidligere forskning og mine informantenes erfaringer i en teoretisk inndeling av selvoppfatning. Shavelson et al. (1976) som konstruert denne inndelingen, definerer ikke hva de ulike feltene for selvoppfatning innebærer. Overgangen mellom de ulike feltene er glidende og vanskelig å skille imellom (Marsh 1990). Spesielt de emosjonelle opplevelsene ved selvoppfatningen synes jeg var vanskelig å skille fra de andre områdene. Jeg har plassert informasjonen fra tidligere forskning og mine informanter inn under de feltene jeg synes de passer best inn.

7.5 OPPSUMMERING

Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder i aktivitet med hest, krevde en omfattende begrepsavklaring med inndelinger i kategorier for å avklare begrepet. Det er stor variasjon i engelske og norske begreper som omtaler hvordan mennesker vurderer seg selv. Ved å ta utgangspunkt i den alternative modellen i analysen, fikk jeg en strukturert

og oversiktlig framstilling av hva begrepet kan bestå av og hvordan utviklingen kan illustreres. Kategoriene reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selvattribusjon, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner, demonstrerte på ulike måter prosessene hvordan selvoppfatningen styrkes på ulike områder i aktivitet med hest.

Informantene tydeliggjorde viktigheten av at instruktøren har et bevisst forhold til selvoppfatningens oppbygning og struktur og innsikt i dens utvikling og påvirkning. Hestens egenskaper gir instruktøren mange muligheter for å drive pedagogisk virksomhet. Denne bevissthet og innsikt kan gi bedre oversikt for hvordan målrettet kan bidra til å styrke rytterens selvoppfatning på ulike områder i aktivitet med hest.

8. PEDAGOGISKE KONSEKVENSER

Min forskning viser at instruktøren spiller en sentral rolle for utviklingen av selvoppfatning i aktivitet med hest. Ved bruk av hest i helsearbeid bør det legges stor vekt på at instruktøren sitter inne med mye kunnskap om hest og utvikling av selvoppfatning. Offentlige instanser som ridelærerutdannelsen på Norsk hestesenter og andre opplæringsinstanser på feltet, bør legge til rette for at instruktøren får opplæring i selvoppfatningens oppbygning og utvikling. Masteroppgaven belyser at ulike yrkesgrupper har ulikt fokus i sitt arbeid med mennesker og hest. Selvoppfatning er individets fundamentale referanseramme og har betydning for opplevelse, livskvalitet og mental helse og bør derfor vies mye oppmerksomhet (Skaalvik og Skaalvik 1996). I arbeid med mennesker og hest bør instruktøren derfor uavhengig av yrkestilhørighet, ha innsikt i virkemidler for å styrke selvoppfatningen.

Den alternative modellen gir instruktøren et oversiktlig blikk over selvoppfatningens oppbygning, utvikling og prosesser som setter igang arbeid med å styrke rytterens selvoppfatning. Den kan fungere som et rammeverk for å bevisstgjøre for pedagogen prosesser han/hun kan ta utgangspunkt i, i sitt målrettede arbeid for å styrke menneskers selvoppfatning i aktivitet med hest.

9. VIDERE FORSKNING

Gjennom mitt masterarbeid har jeg fått innsikt i at selvoppfatning er en diffus konstruksjon som det er nødvendig å forske mer på for å forstå dens dannelse og utvikling. Jeg mener min modell hvor jeg har integrert selvvurderingstradisjonen ("self-concept") og forventningstradisjonen ("self-efficacy") i en felles tolkning, kan være et utgangspunkt for videre forskning. Det mangler empiriske bevis for at en slik modell er konstruktiv og mulig. Jeg mener likevel den kan fungere som et rammeverk som illustrerer hvordan selvoppfatningen kan defineres og prosesser som utvikler og styrker den i møte med ulike personer i ulike sammenhenger.

Med utgangspunkt i mine kvalitative intervju kunne det vært interessant å gå tilbake til mine informanter og gjort en gjen-intervjuing. Da jeg var ferdig med å analysere og tolke deres svar, kunne jeg gitt mine tolkninger til intervjupersonene. Intervjupersonene kunne fått mulighet til å kommentere mine tolkninger og utdype sine egne opprinnelige uttalelser. Da ville jeg fått innsikt i om jeg hadde tolket dem riktig og om de eventuelt hadde sentrale tilleggsplysninger de hadde kommet på i ettertid. Det kunne også vært interessant å finne ut om mine informanter hadde begynt og tenke og handle annerledes i deres arbeid med mennesker og hest på grunn av eventuell ny kunnskap og innsikt de fikk i løpet av intervjuet.

Jeg har også kommentert tidligere i oppgaven at det er stort behov for mer forskning på hestens effekt på mennesker ved pedagogisk virksomhet.

Kildeliste

- Alvesson, M. og Sköldbberg, K. (1994). *Tolkning och reflektion. Vitenskapsfilosofi og kvalitativ metode*. Lund: Studentlitteratur.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. og Nolen-Hoeksema, S. N. (2000). *Hilgard's introduction to psychology. Thirteenth Edition*. Redaktert av Caryl D. Smith. Forth Worth, Tex: Harcourt College Publishers.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The Exercise of Control*. NewYork: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.
- Berget, B. (2006). *Animal-assisted therapy: Effects on persons with psychiatric disorders working with farm animals*. Doktorgradsavhandling. Department of animal and aquacultural sciences. Universitetet for miljø- og biovitenskap. Ås.
- Burton, H. (2003). "Case studies of adults receiving horse-riding therapy". I *Anthrozoos*, nr.16, hefte 3, s. 263-276.
- Bø, I. og Helle, L. (2002). *Pedagogisk ordbok. Praktisk oppslagsverk i pedagogikk, psykologi og sosiologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Chambers, J. C. (2005). "The art of kind whispering: Connecting with adult-wary youth". I *ProQuest Psychology Journals*, nr 13:4, s. 241-248.
- Charon, J. M. (2001). *Symbolic Interactionism. An Introduction, an Interpretation, an Intergration..* Upper Saddle River N.J: Prentice Hall.
- Cervone, C. & Pervin, L. A. (2008): *Personality. Theory and Research*. New York: Wiley.

-
- Craven, R. G., Marsh, H. W. og Burnett, P. (2003). "Cracking the self-concept enhancement conundrum. A Call and Blueprint for the Next Generation of Self-concept Enhancement Research." I Marsh H. W., Craven, R. G. og McInerney, D. M. (red). *International Advances in Self Research*. Greenwich, CT: Information Age Publishing Inc. s. 91-126.
- Cawley, R., Cawley, D. og Retter, K. (1994). "Therapeutic horseback riding and self-concept in adolescents with special educational needs." I *Anthrozoos*, nr.7, hefte 2, s. 129-134.
- Farias-Thomaszewski, S., Jerkins, S. R. og Keller, J. (2001). "An Evaluation of Therapeutic Horseback Riding Programs for Adults with Physical Impairments". I *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 35, nr. 3, s. 250-257.
- Festinger, L. (1954). "A theory of social comparison processes." I *Human Relations*, nr. 7, s. 17-148.
- Fitzpatrick, J.C. og Tebay J. M. (1998). "Hippotherapy and therapeutic riding, in companion Animals in Human Health." I Wilson, C. og Turner, D. (red.) *Companion animals in human health*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. s. 41-58.
- Harter, S. (2006). "The Self." I Damon, W. og Lerner, R. M. (red.) *Handbook of child psychology*, vol. 3. New Jersey: Wiley. s. 505-570.
- Hest og helse. (2003). *Bruk av hest i helsearbeid*. Sammendragsrapport. Tilgjengelig: <http://www.hestoghelse.no>. [Lest 08.12.07].
- Husen, M. (1985) *Socialpædagogik og arbeidsprosesser*. København: Petterssons trykkeri.
- Koren, E. og Træen, B. (2003). "Jenter og hest. Stallen som arena for sosialisering og mestring." I *Tidsskrift for ungdomsforskning*, nr. 3(2), s. 3-26.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.
- Lund, T. (2002). "Generaliseringsproblematikk." I Lund, T. (red) *Innføring i*

forskningsmetodologi. Oslo: Unipub. s.124-134.

- Marsh, H. W. (1990). "A Multidimensional, Hierarchical Model of Self-Concept: Theoretical and Empirical Justification." I: *Educational Psychology Review*, vol. 2, nr.2, s. 77-172.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, & Society. From the standpoint of a social behaviourist*. Redaktert av Charles W. Morris. Chicago: University of Chicago Press.
- Mead, G. H. (1982). *The individual and the Social Self*. Redaktert av David, L. Miller. Chicago: University of Chicago Press.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks, Calif : Sage Publications.
- Pintrich, P. R. og Schunk, D H. (2002). *Motivarion in education. Theory, research and applications. 2nd edition*. N-J: Upper Saddle River
- Robinson, I. og McBride, A. (1995). "Relationships with other pets". I I. Robinson (red.) *The Waltham book of human-animal interaction: benefits and responsibilities of pet ownership*. New York: Pergamon.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic books.
- Rothe, E. Q., Vega, B. J., Torres, R. M., Soler, S. M. og Pazos, R. M. (2005). "Equine facilitated psychotherapy for children." I *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 5, nr. 002, s. 373-383.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. og Stanton, G. C. (1976). "Self-Concept: Validation of Construct Interpretations." I *Issues in Educational Research*, vol. 46, nr. 3, s. 407-441.
- Skaalvik, E. M. og Bong, M. (2003). "Self-concept and self-efficacy revisited. A Few Notable Differences and Important Similarities." I Marsh, H. W., Craven, R. og McInerney, D. M. (red.) *International Advances in Self Research*. Greenwich, CT: Information Age Publishing Inc. s. 67-90.

Skaalvik, E. M. og Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. Oslo: TANO.

Skaalvik, E. M. og Skaalvik, S. (2007). *Skolen som sosial læringsarena*. Oslo: Universitetsforlaget.

Sørensen, L. E. (1999). *Hesten som pædagogisk redskab*. Faaborg: Zosma.

Triebenbacher, S. L. (1997). "The relationship between attachment to companion animals and self-esteem: A developmental perspective" I Wilson, C. og Turner, D. (red.) *Companion animals in human health*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. s. 135-148.

Træen, B. og Koren, E. (2003) "Jenter og hest. Stallen som arena for sosialisering og mestring" I *Tidsskrift for ungdomsforskning*, nr. 3(2), s. 3-26.

Træen, B. og Wang, C. E. (2003). "Perceived gender attribution, self-esteem and general self-efficacy in female horseback riders". I *Journal of Equine Veterinary Science*, vol. 26, nr. 3, s. 439-444B.

Trætteberg, E. (2006). *Ridning som rehabilitering*. Oslo: Akilles.

Wang, M. (1989). *Mennesket og hesten*. Hovedoppgave. Universitetet i Oslo.

Andre referanser:

Norsk Hestesenter. (2008). Workshop om framtidig forskning angående bruk av hest i psykisk helsevern. 08.05.08 Starum.

Eu-Conferanse (2008). "Human and horses in dialogue". Wien, 11-13 april.

Figuroversikt

Figur 1. Modell for selvvurdering av Shavelson, Hubner og Stantons (1976)..	12
Figur 2. Alternativ modell for selvoppfatning av Åshild Bakkland (2008).	21
Figur 3. Resiprok determinisme av Bandura (1997:6).	32

Vedlegg

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Bodil Stokke Olaussen
Pedagogisk forskningsinstitutt
Universitetet i Oslo
Postboks 1092 Blindern
0317 OSLO

Vår dato: 03.07.2008

Vår ref.: 19321 / 2 / KH Deres dato:

Deres ref:

KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 26.05.2008. Meldingen gjelder prosjektet:

19321

Hvordan kan menneskers selvoppfatning styrkes på ulike områder gjennom aktivitet med best?

Behandlingsansvarlig
Daglig ansvarlig
Student

Universitetet i Oslo, ved institusjonens overste leder
Bodil Stokke Olaussen
Åshild Bakkland

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.08.2008, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Kjersti Håvardstun

Kontaktperson: Kjersti Håvardstun tlf: 55 58 29 53
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Åshild Bakkland, BHSS, 2953 BEITOSTØLEN

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrrs.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no

INTERVJUGUIDE

Jeg ønsker å undersøke om fagpersoner som arbeider på felter med hest og mennesker opplever at dette arbeidet øker barns/voksnes selvoppfatning på ulike områder.

Få informasjon om hva mine informanter tenker om begrepet selvoppfatning og hvordan de bruker det.

- 1. Hvilke begrep bruker du om å tro på seg selv (på ulike områder)?**
- 2. Hva tenker du om begrepet selvoppfatning?**
- 3. Forstår du begrepet veldig generelt, eller synes du det kan deles inn i ulike felt?**
- 4. Hvordan ville du anvende begrepet i jobb og dagligtale?**
- 5. Kan du gi noen eksempler fra situasjoner hvor du kunne anvende begrepet selvoppfatning?**
- 6. Det kan være naturlig å dele begrepet inn i ulike felt, akademisk, sosial, emosjonell og fysisk selvoppfatning. Hva synes du om en slik inndeling?**

Undersøke mine informanters tanker og erfaringer ved bruk av hesten i arbeid med mennesker. Håper å få fram eksempler jeg kan drøfte i lys av teori om selvoppfatning (eksempler på reflekterte vurderinger, sosial sammenligning, selv attribuering, psykologisk sentralitet, mestringserfaringer, andres eksempler, verbal overtalelse og fysiologiske og emosjonelle reaksjoner).

- 7. Hva har motivert deg til å bruke hesten i arbeid med mennesker?**
- 8. På hvilken måte tror du hesten egner seg i arbeid med mennesker i forhold til styrking av selvoppfatning? Kan du gi noen eksempler?**
- 9. Tror du aktivitet med hest egner seg spesielt godt for noen typer mennesker med tanke på å styrke selvoppfatningen? Gi eksempler?**
- 10. Kan du nevne noen områder hvor du tror aktivitet med hest ikke egner seg, med tanke på å påvirke selvoppfatningen?**

-
- 11. Hvilke faktorer ved hesten ville du regne som sentrale i forhold til å øke menneskers selvoppfatning ved analyse av samspillet mellom hesten og mennesket?**
 - 12. Hvilke faktorer ved mennesket ville du regne som sentrale i forhold til å øke dets selvoppfatning ved analyse av samspillet mellom hesten og mennesket?**

Finne ut hvilke tanker og erfaringer mine intervjupersoner har i forhold til arbeid med mennesker og hest som kan sees i lys av en akademisk, sosial, emosjonell og fysisk inndeling av selvoppfatning.

- 13. På hvilken måte tror du aktivitet med hest kan påvirke menneskers selvoppfatning på ulike områder? Kan du nevne noen eksempler?**
- 14. Hvilke erfaringer har du gjort deg i arbeid med mennesker i forhold til hva hesten kan bety for de menneskene som er i kontakt med den?**
- 15. Kan du nevne noen eksempler på samspill mellom mennesker og hesten og mennesker imellom som styrker selvoppfatningen på ulike områder i tilknytning til aktivitet med hesten?**

Undersøke hvilke tanker og erfaringer mine informanter har i forhold til om positive erfaringer i aktivitet med hest kan overføres til andre forhold i livet med selvoppfatning i fokus.

- 16. Hvordan tror du aktivitet med hest kan styrke selvoppfatningen og overføres til utfordringer i livet? Kan du gi noen eksempler?**
- 17. På hvilken måte tror du positive erfaringer med hesten kan bidra til en lettere hverdag (med selvoppfatning i fokus)?**
- 18. På hvilken måte kan du som fagperson anvende hesten bevisst som et verktøy/middel med tanke på å oppnå fysiske eller psykiske egenskaper hos den/de som er i aktivitet med hesten?**